

*Полное наименование образовательной организации  
в соответствии с Уставом*

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УР

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

Адаптированная образовательная программа  
по специальности среднего профессионального образования  
**46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**  
(код, наименование специальности)  
базовой подготовки

Форма обучения – очная

Город, 20 \_\_\_\_ г.

Примерная рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 975 от 11.08.2014 по специальности **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение** и методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Автор программы: \_\_\_\_\_  
*Фамилия И.О., должность, подпись*

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой (предметной) комиссии

\_\_\_\_\_  
Протокол заседания № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель цикловой (предметной) комиссии

\_\_\_\_\_  
*Фамилия И.О., подпись*

СОГЛАСОВАНО

...

## **Пояснительная записка**

Примерная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение» Срок обучения 1 год 10 месяцев утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 832 от 28.07.2014.

Примерная программа является адаптированной образовательной программой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Для реализации программы и физической реабилитации необходим индивидуальный подход к обучающимся. В зависимости от степени нарушения ОДА обучающихся, рекомендуется выборочно изучать темы баскетбол, волейбол, легкая атлетика и лыжная подготовка и замена этих видов программы альтернативными видами физических упражнений (пилатес, фитбол гимнастика, стретчинг). При выполнении тестирования физической подготовленности также необходим индивидуальный подход к каждому из обучающихся, для этого используются альтернативные упражнения.

Примерная программа составлена с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ, утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 20.04.2015 г.

### **Примерная программа разработана в соответствии с**

-Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Государственной программой Российской Федерации «Доступная среда на 2011-2015 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 17 марта 2011 г. №175;

- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 792-р;

-Положением о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2013 г. № 291;

-Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. № 464;

-Порядком проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 968;

-Порядком приема граждан на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 января 2014 г. № 36.

-Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по соответствующей профессии/специальности;

-Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДНО Науки России от 20 апреля 2015г.№06-830

-Письмом Минобрнауки РФ от 03.18.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса».

- Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованная 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».

- Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся по очной форме обучения утвержденного директором техникума от 29.06.2015г

- Приказом Минобрнауки России от 16.08.2013 N 968 "Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2013 N 30306)

-Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки приказ от 16 ноября 2013г №06-2412вн.

-Рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями интеллекта.

## **Содержание**

### **1. Паспорт рабочей программы дисциплины**

- 1.1. Область применения программы
- 1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы
- 1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины
- 1.4. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины
- 1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины

### **2. Структура и содержание дисциплины**

- 2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий
- 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

### **3. Специальные условия реализации рабочей программы дисциплины**

- 3.1. Образовательные технологии
- 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
- 3.3. Информационное обеспечение обучения

### **4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

# **1. Паспорт рабочей программы дисциплины**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Примерная адаптированная программа учебной дисциплины (далее примерная программа) является частью адаптированной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО **46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»**. Квалификация – специалист по ДОУ и архивоведению. Программа составлена с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ, утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 20.04.2015 г.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл программы ППССЗ, относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

### **1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины**

Объектами профессиональной деятельности выпускников являются:

документы, созданные любым способом документирования;  
системы документационного обеспечения управления;  
системы электронного документооборота;  
архивные документы;  
первичные трудовые коллективы.

### **1.4. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины**

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» ориентирована на достижение **целей**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

В результате освоения учебной программы обучающийся должен

#### **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

#### **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Специалист по документационному обеспечению управления, архивист (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы

выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

### **1.5.Количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка (всего)-252

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)-126

Самостоятельная работа обучающегося (всего) в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП – 126

## **2. Структура и содержание дисциплины**

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>252</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>126</b>
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	122
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета или дифференцированного зачета*</i>	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>126</b>
в том числе:	
самостоятельная учебная нагрузка,(за счет различных форм внеаудиторных занятий)	126

## 2.1. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> <b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>68</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>34</b>	
<b>Тема 1.1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>1.1.1. Методико-практическое занятие №1.</b> Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Выполнение комплексов упражнений для формирования и коррекции осанки при конкретном нарушении функций ОДА	2	2
	<b>1.1.2. Методико-практическое занятие №2.</b> Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предмета. Адаптация к физической нагрузке. Дыхательные упражнения. Упражнения на внимание. Упражнения в равновесии.	2	
	<b>1.1.3 Методико-практическое занятие №3.</b> Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и поддержание функциональных систем организма	2	
	<b>1.1.4. Методико-практическое занятие №4.</b> Выполнение комплексов упражнений ЛФК. Проведение части комплекса с учебной группой. Основные приемы массажа и самомассажа.	2	
	<b>1.1.5. Методико-практическое занятие №5.</b> Выполнение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия и др.заболеваний ОДА	2	
	<b>1.1.6. Методико-практическое занятие №6.</b> Подбор упражнений по воздействию на организм занимающегося. Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.	2	



<b>Тема 1.2.</b> <b>Методика составления и проведения занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.</b>	<b>1.2.1.Практическое занятие №7.</b> Техника и особенности оздоровительной ходьбы и бега. Беговые упражнения. Регулирование нагрузки при разминочном беге. <b>1.2.2.Практическое занятие №8.</b> Развитие общей выносливости. Порог анаэробного обмена (ПАНО). <b>1.2.3.Практическое занятие №9.</b> Индивидуальные специальные упражнения по назначению. Упражнения на общую, специальную выносливость. <b>1.2.4.Практическое занятие №10.</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. <b>1.2.5.Практическое занятие №11.</b> Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Вводная гимнастика ,физкультминутки и физкультпаузы. <b>1.2.6.Практическое занятие №12.</b> Формирование двигательной компенсации. Упражнения на релаксацию.	2   2  2  2  2 2	2
<b>Тема 1.3.</b> <b>Основы ЛФК</b>	<b>1.3.1.Практическое занятие №13.</b> Значение ЛФК для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья. Подбор средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий. <b>1.3.2. Практическое занятие №14.</b> Значение и средства физической реабилитации. Требования к составлению комплексов упражнений лечебной гимнастики <b>1.3.3. Практическое занятие №15.</b> Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методу «Стрельниковой» <b>1.3.4. Практическое занятие №16.</b> Выполнение индивидуальных комплексов упражнений ЛФК.	2  2  2  2	2
<b>Тема 1.4.</b> <b>Дыхательная гимнастика</b>	<b>1.4. Практическое занятие №17.</b> Дыхательные упражнения. Дыхательная гимнастика (ДГ) и комплексы ДГ для совершенствования функциональных систем. Техника дыхания при выполнении упражнений	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>34</b>	

	<p>Тематика рефератов:</p> <p>1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</p> <p>2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>3. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</p> <p>5. Составить комплекс упражнений для коррекции своего телосложения.</p> <p>6. Заполнить дневник самоконтроля.</p> <p>7. Составить комплекс упражнений корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</p> <p>8. Составить оздоровительную программу включая в нее основные методы закаливания.</p> <p>9. Написать реферат «Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году».</p> <p>10. Выполнять рекомендации по личной гигиене и применять методы закаливания</p> <p>11. Выполнять комплекс УГГ</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>84</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>40</b>	
<b>Тема 2.1. Оздоровительная лыжная подготовка. Скандинавская ходьба.</b>	<b>2.1.1. Практическое занятие №18.</b> Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Основы биомеханики лыжных ходов.	2	2
	<b>2.1.2. Практическое занятие №19.</b> Повороты на месте, торможения, спуски и подъёмы. Скандинавская ходьба.	2	
	<b>2.1.3. Практическое занятие №20.</b> Лыжные ходы. Прохождение учебного круга. Скандинавская ходьба.	2	
	<b>2.1.4. Практическое занятие №21.</b> Сочетание техники бега различными ходами. Прохождение учебного круга с использованием спусков и подъёмов. Скандинавская ходьба.	2	
		2	

Тема 2.2. Адаптированные спортивные и подвижные игры.	<b>2.2.1. Практическое занятие №22.</b> Игры на занятиях адаптивной физической культуры. Быстро по местам. Кто самый меткий. К своим флажкам. Не попадись. Передача мячей. Мяч соседу. Метко в цель. Подвижная цель. Запрещенное движение. Перемена мест. Обгони мяч. Передача мячей в шеренгах.	2	
	<b>2.2.2. Практическое занятие №23.</b> Игры для физкультурно-массовых и спортивных мероприятий (в группах общей физической подготовки. Не попадись. Переправа. Метка в цель. Передача мячей в колоннах. Запрещенное движение. Пустое место. Попади в движущую цель.	2	
	<b>2.2.3. Практическое занятие №24.</b> Эстафеты: Эстафета по кругу. Перестрелка. Эстафета баскетбольная. Борьба в квадратах. Перетягивание каната. Невод. Сумей догнать. Борьба за мяч, и другие. Эстафеты с бегом.	2	
	<b>2.2.4. Практическое занятие №25.</b> Бадминтон. Техника короткой, плоской и высокой подач, удары справа, слева и их сочетания с нижними, плоскими и верхними ударами	2	
	<b>2.2.5. Практическое занятие №26.</b> Бадминтон. Парные игры. Правила игры.	2	
	<b>2.2.6. Практическое занятие №27.</b> Обучение элементам техники игры в баскетбол. Техника нападения. Стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения по технике.	2	
	<b>2.2.7. Практическое занятие №28.</b> Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Техника защиты.	2	
	<b>2.2.8. Практическое занятие №29.</b> Техника защиты в баскетболе. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Передвижение в защитной стойке лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед.	2	



	<p>Двухсторонняя игра в пионербол с элементами волейбола</p> <p><b>2.2.16. Практическое занятие №37.</b></p> <p><b>Настольный теннис.</b></p> <p>Характеристика игры. Оборудование площадки и инвентарь для игры. Правила игры. Способы держания ракетки. Исходные положения при выполнении игровых приемов.</p>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>42</b>	
	<p>1.Лыжные прогулки с применением полученных навыков лыжных ходов.</p> <p>2.Выполнение имитационных упражнений работы рук.</p> <p>3.Выполнение имитационных упражнений лыжных ходов.</p> <p>4.Выполнение имитационных упражнений лыжных ходов с резиной (экспандером, отягощениями)</p> <p>5.Реферат на тему «Влияние экологических факторов на здоровье человека.»</p> <p>6.Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, водные процедуры, бани, массаж.</p> <p>7.Изучить правила игры в баскетбол и стритбол.</p> <p>8.Изучить правила игры в волейбол.</p> <p>9.Изучить правила игры в бадминтон.</p> <p>10.Изучить правила игры в настольный теннис</p> <p>11. Общефизические упражнения оздоровительной направленности</p> <p>12. Дыхательная гимнастика</p> <p>13. Комплекс коррекционных упражнений на осанку</p> <p>14. Ведения дневника самоконтроля</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	
	<p><b>Зачет</b> Контроль качества теоретических знаний по всем изученным разделам. Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: Отжимание в упоре лежа на полу, подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места. Комплексы силовых упражнений для развития физических качеств; (силы, скоростно- силовых качеств, силовой выносливости). Комплексы ППФП, защита реферативных работ для освобожденных от практических занятий, способность осуществления самоконтроля и саморегуляции в вопросах физического развития и здоровьесбережения,</p>	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Формирование навыков здорового образа жизни, самостоятельных занятий и самоконтроля.</b>		<b>64</b>	

	<b>Практические занятия</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 3.1. Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры</b>	<b>3.1.1. Практическое занятие №38.</b> Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.	2	2
	<b>3.1.2. Практическое занятие №39.</b> Оздоровительный бег и ходьба. Определение нагрузки при планировании занятий бегом.	2	
	<b>3.1.3. Практическое занятие №40.</b> Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	2	
	<b>3.1.4. Практическое занятие №41.</b> Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.	2	
	<b>3.1.5. Практическое занятие №42.</b> Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие и средние дистанции, изучение техники бега и прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча.	2	
<b>Тема 3.2. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)</b>	<b>3.2.1. Практическое занятие №43.</b> Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предмета. Адаптация к физической нагрузке. Дыхательные упражнения. Упражнения на внимание. Упражнения в равновесии.	2	2
	<b>3.2.2. Практическое занятие №44.</b> Комплексы упражнений, направленные на коррекцию физических нарушений. Индивидуальные специальные упражнения по назначению. Упражнения на общую, специальную выносливость. Упражнения на силу, гибкость.	2	
	<b>3.2.3. Практическое занятие №45.</b> Упражнения с набивными мячами. общеразвивающие упражнения. Корректирующие упражнения. Сложнокоординационные упражнения.	2	

<b>Тема3.3. Фитболгимнастика</b>	<b>3.3.1. Практическое занятие №46.</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения с использованием мяча как опоры.	2	2
	<b>3.3.2. Практическое занятие №47.</b> Упражнения с использованием мяча как предмет. Упражнение с использованием мяча как отягощение.	2	
	<b>3.3.3. Практическое занятие №48.</b> Упражнения с использованием мяча как сопротивление. Игры с фитболами. Упражнения на фитболе с отягощениями.	2	
<b>Тема3.4. Стретчинг.</b>	<b>3.4.1. Практическое занятие №49.</b> Основные упражнения стретчинга, техника выполнения упражнений. Содержание комплексов упражнений.	2	1
	<b>3.4.2. Практическое занятие №50.</b> Проведение самостоятельно составленного комплекса упражнений стретчинг гимнастики.	2	
<b>Тема 3.5. Пилатес</b>	<b>3.5.1. Практическое занятие №51.</b> Пилатес как современное занятие ФУ. Основные упражнения и техника их выполнения.	2	
	<b>3.5.2. Практическое занятие №52.</b> Влияние занятиями Пилатесом на организм человека. Содержание комплексов упражнений	2	
<b>Тема 3.6. Самоконтроль</b>	<b>3.6. Практическое занятие №53.</b> Основы контроля при занятиях ФКиС. Самоконтроль над состоянием при занятиях ФКиС. Средства и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля Применение средств самоконтроля при выполнении физических упражнений Оценка работы систем организма с помощью функциональных проб.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>32</b>	
	1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий или разработка план-конспекта самостоятельных занятий по л/а	3	
	2. Подготовка докладов по темам: виды дисциплин в легкой атлетике	3	
	3. Использование полученных знаний и умений в процессе самостоятельных занятий и занятий в секциях	3	
	4. Использование упражнений стретчинга в режиме дня и при самостоятельных занятиях ФКиС	3	

	5.Подготовка докладов: применение упражнений стретчинга при занятиях ФК различной направленности 6. Применение дыхательных упражнений в процессе самостоятельных занятий 7.Подготовка докладов: Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыхание йогов. 8.Подготовка докладов: Система упражнений Пилатеса 9. Использование упражнений направления Пилатес в процессе самостоятельных занятий 10.Ведение дневника самоконтроля. 11.Провести самостоятельно пробы: «Ортастатическая и функциональная проба»	3 3 3 3 3 3 2	
<b>Раздел 4. Профессионально прикладная физическая подготовка</b>		<b>36</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 4.1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</b>	<b>4.1. Практическое занятие №54.</b> Формирование у студентов культуры гигиены при занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования при проведении занятий в тренажерном и игровом залах. Гимнастические упражнения с мячом и обручем (разучивание). Подвижные игры с элементами игры.	2	2
<b>Тема 4.2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</b>	<b>4.2. Практическое занятие №55.</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движения. Общеукрепляющие упражнения для рук, ног, туловища. Гимнастические упражнения с мячами, обручем, скакалкой.	2	2
<b>Тема 4.3. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков</b>	<b>4.3.1 Практическое занятие №56.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. <b>4.3.2. Практическое занятие №57.</b>	2	2



	<p>Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта.</p> <p><b>4.3.3. Практическое занятие №58.</b> Двигательно-координационные способности и основы их воспитания. Акробатика, комплекс акробатических упражнений. Развитие направленного воздействия на некоторые способности, обуславливающие ловкость.</p> <p><b>4.3.4. Практическое занятие №59.</b> Гибкость и основы методики ее воспитания. Средства и методы воспитания гибкости. Видеофильм «Занятия аэробикой». Акробатика: комплексы акробатических упражнений.</p> <p><b>4.3.5. Практическое занятие №60.</b> Комплекс упражнений на фитнес мячах для равновесия.</p>	2	
		2	
		2	
		2	
<b>Тема 4.4. Определение физической подготовленности и развития в избранной сфере профессионального труда</b>	<p><b>4.4. Практическое занятие №61.</b> Функциональная проба ( %Увеличение ЧСС от исходного после нагрузки 20 приседаний ); Ортостатическая проба; Наклон вперед на гибкость, стоя на скамейке; весоростовой показатель; Поба Генчи и Стени; кистевой индекс; сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола; «плодочка».</p>	2	1
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>18</b>	
	<p>1.Определение функционального состояния по предлагаемым методикам.</p> <p>2.Выполнения комплексов УГГ.</p> <p>3.Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики.</p> <p>4.Составление комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>5.Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>6.Выполнение физкультминуток и физкультпауз в режиме дня.</p> <p>7.Самостоятельные занятия в избранном виде спорта.</p> <p>8. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время</p> <p>9.Подготовка докладов: профессиональные заболевания работников сферы «Экономика и управление»</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	

	<b>Дифференцированный зачет</b> Контроль качества теоретических знаний по всем изученным разделам. Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: Отжимание в упоре лежа на полу, подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места. Комплексы силовых упражнений для развития физических качеств; (силы, скоростно- силовых качеств, силовой выносливости). Комплексы ППФП, защита реферативных работ для освобожденных от практических занятий, способность осуществления самоконтроля и саморегуляции в вопросах физического развития и здоровьесбережения,	<b>2</b>	
	<b>При реализации ОПОП СПО с нормативным сроком освоения 2 года 10 месяцев в профессиональном цикле ФК.00 обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>		
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>252</b>	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	<b>126</b>	
	В том числе		
	Практические занятия	122	
	зачет	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>126</b>	

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)

### 3. Специальные условия реализации рабочей программы дисциплины

#### 3.1 Образовательные технологии

3.1.В учебном процессе, помимо лекций, широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий, игровой метод, обучение в сотрудничестве (командная и групповая работа), здоровые берегающие технологии, личностно-ориентированные технологии. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

#### Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Разработанные учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию формы проведения занятий
1.	Л, ПР	Работа в парах, группах здоровые берегающие технологии личностно-ориентированные технологии.	Лекционный материал, поурочные планы, методические рекомендации.
2.	Л, ПР	Работа в парах, группах здоровые берегающие технологии личностно-ориентированные технологии игровой метод	Лекционный материал, поурочные планы, методические рекомендации.
3.	Л, ПР	Работа в парах, группах здоровые берегающие технологии игровой метод личностно-ориентированные технологии.	Лекционный материал, поурочные планы, методические рекомендации.
4.	ПР	Работа в парах, группах здоровые берегающие технологии личностно-ориентированные технологии.	Лекционный материал, поурочные планы, методические рекомендации.

Л – лекции, ПЗ – практические занятия, С – семинары, ЛР – лабораторные занятия

**3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.** В соответствии с требованиями ФГОС по профессиям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены

следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

**Спортивный комплекс:**

1. Спортивный зал 6х12;
2. Открытая спортивная площадка;
3. Оздоровительный тренажерный комплекс

**Инвентарь и оборудование:**

4. Баскетбольные фермы со щитами и кольцами-1 шт. на открытой площадке.
5. Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -2шт.
6. Гимнастические стенки-4шт.
7. Гимнастические скамейки -2 шт.
8. Перекладины пристенные-4шт.
9. Стойки волейбольные -2 шт.на открытой площадке.
10. Ворота с сетками мини-футбольные и футбольная открытая площадка 20х40
11. Силовая станция -1шт.
12. Велотренажер 4шт.
13. Тренажер гребной «Kettler»
14. Силовой тренажер «Kettler»
15. Силовой тренажер «Kettler»
16. Беговая дорожка «Torneo»
17. Батут «Atemi»
18. Скамья для жима – 1шт.
19. Коврики поролон. - 10 шт.
20. Гриф гантельный -6 шт.
21. Диск обрезаин. 2,5 кг - 8шт., 5 кг. – 4 шт., 10кг-.4шт., 15кг-.4шт.,
22. Гриф для штанги -1шт.
23. Диски метал. 2,5 кг. - 2 шт., 5кг – 4шт.
24. Диски «Здоровье» - 4 шт.
25. Гриф изогнутый-1шт.
26. Тренажер для мышц ног
27. Тренажер для мышц груди «Наutilus»
28. Стол для армрестлинга ПС-63.1
29. Стойка С-6
30. Комплексный тренажер
31. Гантели2кг-4шт., 3кг-6шт., 4кг-8шт.
32. Стол теннисный - 2шт.
33. Пояс атлетический -2 шт.
34. Мячи: волейбольные -8шт., баскетбольные-8шт.,футбольные-4шт.,теннисные -3шт.
35. Волейбольная сетка -1 шт.
36. Секундомер-1шт.
37. Скакалки гимнастические-15шт.
38. Бадминтон-8 комплектов
39. Мячи набивные – 10шт.
40. Ракетки для н/тенниса - 6 комплекта
41. Палки гимнастические-6шт.
42. Обручи металлические 10 шт.

- 43. Эспандеры-2
- 44. Груша боксерская-1шт.
- 45. Лыжи пластиковые с ботинками-15 пар.
- 46. Коньки роликовые-12 пар.

#### **Технические средства обучения:**

- 1.Музыкальный центр
- 2.Компьютер «ACER» IBM совместимый с лицензионным программным обеспечением

#### **Залы:**

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;  
актовый зал.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и 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. Реконструкции здания была осуществлена в рамках "разумного приспособления" в соответствии с СП 59.13330.2012. «Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения. Актуализированная редакция СНиП 35-01-2001», утвержденный Приказом Минрегиона России от 27 декабря 2011 г. № 605.

Для лиц с нарушением слуха зал оборудован акустической усилительной колонкой. Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата предусмотрены поручни и беспрепятственный проезд для колясочников. Для слабовидящих стены залов абсолютно гладкие, без уступов. Все крепежные детали оборудования, регуляторов, электрических выключателей установлены заподлицо с поверхностью стен. Инвентарь для проведения занятий подобран яркого окраса. Поверхность пола идеально ровная и гладкая. При расстановке оборудования в тренажерном зале созданы проезды для учащихся на креслах-колясках. Открытые плоскостные сооружения предусматривают зону безопасности шириной 3,0 м во всех направлениях от его границ, свободную от всякого рода препятствий и имеет яркий контрастный окрас.

Программа направлена на создание комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с учетом состояния их здоровья и особенностей психофизического развития, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, оказание им помощи в освоении основной образовательной программы.

Созданы специальные условия обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, в том числе безбарьерной среды жизнедеятельности и учебной деятельности, система комплексного психолого-медико-социального сопровождения и поддержка обучающихся с особыми образовательными потребностями, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

#### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основная литература**

- 1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

2. Плохой, Валентин Николаевич. Ходьба и здоровье : учеб. пособие / Плохой, Валентин Николаевич, Шерченкова, Ольга Владимировна. - : МГГЭИ, 2013. - 32с.

3. Ткаченко, Владимир Сергеевич. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов : учеб. пособие для социальн. спец. вузов / Ткаченко, Владимир Сергеевич. - 2-е изд. - М. : Дашков и К, 2012. - 381с. + библиогр., слов. терминов.

4. Леонтьева О.С. Организационно-методические вопросы физического воспитания в специальной медицинской группе: методическое пособие. - МГЭИ.-2014.- 89с.

5. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2013. - 448 с

#### **Дополнительная литература**

6. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

7. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

9. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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 профессии или специальности среднего профессионального образования».

10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

#### **Интернет-ресурсы**

12. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

13. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

14. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для оценки достижений обучающихся по изучению данного курса используется текущий контроль знаний. Текущий контроль проводится с целью проверки и оценки усвоения обучающимися учебного материала в процессе изучения темы и носит стимулирующий, корректирующий и воспитательный характер. Форма контроля для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических

особенностей. При оценке умений необходимо использовать индивидуальный подход в связи с возможными отклонениями в состоянии здоровья.

**Текущий контроль** осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

**Зачёт.** Зачет проводится по окончании каждого семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем собеседования, и практических умений по результатам выполнения теста физической подготовленности.

Также возможно оценивать динамику улучшения функциональных особенностей. Отследить положительную тенденцию изменений параметров физического развития обучающегося: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления);

Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности;

**Промежуточная аттестация.** Зачет.

**Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, ОК)**

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
<b>требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать</b>	
<p>Специалист по документационному обеспечению управления, архивист (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах,</p>

	зачетах и дифференцированном зачете.
<b>Умения:</b>	
<b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете
<b>Знать:</b>	
<b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

**оценка «5»** ставится, если:

- студент самостоятельно выполнил все этапы практической работы в среде программирования;
- самостоятельное задание выполнено полностью, в соответствии с заданием и получено верное представление результата работы (использование отдельных модулей и библиотек допустимо с указанием источника кода) соответствующего уровня сложности;
- полное соответствие требованиям по содержанию и оформлению отчета по практической работе;
- грамотная речь с правильным использованием терминологии; заранее продуманная



логика, выступления; полнота освещения проекта

- **оценка «4»** ставится, если:
- работа выполнена полностью, но при выполнении самостоятельного задания потребовалась помощь преподавателя или использованы наименее оптимальные подходы к решению поставленной задачи
- тестирование и отладка программы проведены в не полном объеме;
- частично соблюдены требования по оформлению отчета по практической работе
- работа выполнена полностью, но.
- **оценка «3»** ставится, если: программа заимствована более чем на- уровень сложности не соответствует отведенному под выполнение проекта времени
- работа выполнена не полностью, но студент владеет основными навыками работы в среде программирования, требуемыми для решения поставленной задачи.
- отчет по практической работе или инд.проекту не соответствует требованиям по оформлению.

**оценка «2»** ставится, если: допущены существенные ошибки, показавшие, что студент не владеет обязательными знаниями по данной теме в полной мере

- значительная часть работы выполнена не самостоятельно;
- отказ от защиты проекта в установленные сроки или неспособность объяснить существенные аспекты работы программы;

Полный комплект заданий и иных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине приводится в фонде оценочных средств.

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разрабатывается учебным заведением самостоятельно на основе примерной программы. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. На основании данных о состоянии здоровья обучающиеся распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для обучающихся отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам. Структура программы предполагает освоения в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков.

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме

бесед и рекомендаций.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.)

**Методико-практические занятия** предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения. **Учебно-тренировочные занятия** базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности. Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у обучающихся осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения. Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие обучающихся в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения обучающимися материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

При изложении учебного материала в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом их медицинских показаний, психофизического развития и индивидуальных возможностей планируется использовать следующие методы:

- словесные – рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником и книгой.
- наглядные, наблюдение, демонстрация.
- практические – физические упражнения.      - методы изложения новых знаний.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей. Примерные контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками.

## **Тесты для определения уровня функциональных систем организма**

### **1. Ортостатическая проба**

Измерить ЧССп в положении лёжа, затем встать и сразу же измерить ЧССп. Вычислить разницу по формуле: ЧССп стоя – ЧССп лёжа.

### Оценка ортостатической пробы

Результат	Оценка
Менее 5	Отлично – «5»
5 – 8	Хорошо – «4»
9 – 12	Удовлетворительно – «3»
Более 12	Неудовлетворительно

2. Измерение ЧСС после нагрузки (ЧССн). Измерить ЧСС в покое (ЧССп). Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и снова измерить ЧСС.

### Оценка теста 1

Оценка	ЧСС (уд/мин)
Отлично – «5»	100-115
Хорошо – «4»	115-130
Удовлетворительно – «3»	130 и более

### 3. Определение коэффициента восстановления

Измерить частоту сердечных сокращений в покое (ЧССп). ЧССп измеряется в положении сидя после 3-5 минутного отдыха. Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и измерить ЧССн. Отдохнуть 1 минуту и снова измерить пульс (ЧСС1). Коэффициент восстановления определить по формуле:

$$R = 0,1 (ЧССп + ЧССн + ЧСС1 - 200).$$

Теперь необходимо найденное число R сравнить со шкалой:

- меньше нуля – прекрасная приспособляемость организма к нагрузке;
- от 0 до 3 – высокая приспособляемость к нагрузке «5»;
- 3-6 – хорошая «4»;
- 7-10 – посредственная «3»;
- 11-15 – слабая;
- более 16 – очень плохая приспособляемость к нагрузке.

### 4. Проба Серкина

Проба Серкина состоит из трёх фаз.

I фаза – определяется во время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (проба Штанге).

II фаза – после 20 приседаний за 30 с выполняется задержка дыхания на вдохе.

III фаза – после 1 минутного отдыха стоя повторяется задержка дыхания на вдохе.

### Оценочные нормативы пробы Серкина

Группа тестируемых	Фазы пробы Серкина		
	I	II	III
Здоровые, тренированные – «5»	60 и более	30 и более	60 и более
Здоровые, нетренированные – «4»	40 – 55	15 – 25	35 – 55
Лица со скрытой недостаточностью кровообращения – «3»	20 – 35	12 и менее	24 и менее

#### 5. Проба Ромберга

*Пяточно-носовая* (для студентов занимающихся в подгруппе А1) - и.п. – стойка, ноги врозь, носок левой касается пятки правой, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

*«Аист»* (для занимающихся подгруппы А1) - и.п. – стойка на опорной ноге, другая согнута в колене, стопа на голени опорной ноги, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

#### Оценка пробы Ромберга

Результат	Оценка
20 сек и более	Отлично – «5»
15 – 20 сек	Хорошо – «4»
12 – 15 сек	Удовлетворительно – «3»

#### Тематика рефератов, проектов, творческих заданий, эссе и т.п.

1. Цели, задачи и средства адаптивной физической культуры.
2. Взаимосвязь адаптивной физической культуры и общей культуры человека.
3. Влияние адаптивной физической культуры на развитие морально-нравственных и других личностных качеств человека.
4. Роль движений в жизни человека.
5. Организм человека как единая биологическая система.
6. Взаимосвязь общей культуры студента с его образом жизни
7. Сила и методика ее развития.
8. Ловкость и методика ее развития.
9. Скорость и методика ее развития.
10. Гибкость и методика ее развития.
11. Выносливость и методика ее развития.

12. Особенности использования средств адаптивной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов.
13. Взаимосвязь физического развития с интенсивностью умственной работоспособности студентов.
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основная часть физического воспитания студентов вузов.
15. ППФП применительно к студентам гуманитарных вузов.
16. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.
17. Особенности применения физических упражнений со студентами больными гипертонией.
18. Особенности применения физических упражнений со студентами, перенёсшими травму нижних конечностей.
19. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими избыточную массу тела.
20. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими нарушения зрения.
21. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата.
22. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими последствия ТБСМ.
23. Особенности применения физических упражнений со студентами, имеющими последствия ДЦП.
24. Характеристика средств адаптивной физической культуры способствующих уменьшению массы тела.
25. Особенности организации занятий атлетической гимнастикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
26. Социально – биологические основы адаптивной физической культуры, её роль в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности в области образования.
27. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
28. Современные системы физических упражнений и критерии выбора их с учетом учебного режима в вузе и индивидуальных физических нарушений.
29. Влияние вредных привычек (алкоголя, табакокурения, наркотиков) на организм человека.
30. История Паралимпийских игр.
31. История Олимпийских игр.

### Тесты по общей физической подготовленности для основной группы

№	Тесты	Оценка	5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м (сек.)	М	13,2 и меньше	13,3 – 13,7	13,8 – 14,2	14,3 – 14,7	14,8 и больше
		Ж	15,7 и	15,8 –	16,4 –	17,0 –	17,6 и

			меньше	16,3	16,9	17,5	больше
2	Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	М	60 и больше	50-59	40-49	30-39	29 и меньше
		Ж	50 и больше	40-49	30-39	20-29	19 и меньше
3	Подтягивание (кол-во раз)	М	18 и более	14-17	10-13	6-9	5 и меньше
	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	Ж	21 и более	16-20	11-15	6-10	5 и меньше
4	2000 м бег (мин, сек.)	М	8,00 и меньше	8,01-9,00	9,01-10,00	10,01-11,00	11,01 и больше
	1000 м бег (мин, сек.)	Ж	4,30 и меньше	4,31-5,00	5,01-5,30	5,31-6,00	5,01 и больше
5	Приседания 1 мин. (кол-во раз)	М	60 и более	54-59	48-53	42-47	36-41
		Ж	50 и более	45-49	40-44	35-39	30-34
6	Прыжок в длину с места (см)	М	246 и больше	231-245	215-230	200-215	199 и меньше
		Ж	221 и больше	201-220	181-200	166-180	165 и меньше
7.	Челночный бег	М	6,9 и <	7,0-7,4	7,5-7,9	8,0-8,4	8,5-8,9
		Ж	8,0 и >	8,1-8,5	8,6-9,0	9,1-9,5	9,6-10,0

### Тесты по общей физической подготовленности для обучающихся с нарушением ОДА

п/п	Название упражнения	Девушки			Юноши		
		Оценка в баллах					
		5	4	3	5	4	3
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени	20	15	10			
2	Сгибание-разгибание рук в упоре-лежа		-	-	20	15	10
3	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	30	25	20	40	35	30
4	Динамометрия	35-50% от массы тела			55-80% от массы тела		

5	Гибкость	От «+5» до «+10»	От «0» до «+5»	От «-1» до «-5»	От «+5» до «+10»	От «0» до «+5»	От «-1» до «-5»
6	Гарвардский Степ-тест	1	2	3	4	5	
		<55	55-64	65-79	80-89	>90	