

*Полное наименование образовательной организации
в соответствии с Уставом*

УТВЕРЖДАЮ
Директор

«____» _____ 20__ г.

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Примерная адаптированная образовательная программа
по профессии
среднего профессионального образования

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Форма обучения: очная (с элементами дистанционного обучения)

Город, 20__ г.

Примерная адаптированная образовательная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации ППКРС инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее НОДА) по специальности 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);
- Рекомендаций 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26. 03. 2015).

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

...

Содержание

1 Паспорт примерной рабочей программы дисциплины

- 1.1. Область применения примерной программы
- 1.2. Место дисциплины в структуре примерной адаптированной образовательной программы
- 1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины
- 1.4. Примерное количество часов на освоение программы дисциплины

2. Структура и содержание дисциплины

- 2.1. Примерный объем дисциплины и виды учебных занятий
- 2.2. Примерный тематический план и содержание дисциплины

3. Специальные условия реализации примерной рабочей программы дисциплины

- 3.1. Образовательные технологии
- 3.2. Примерные требования к минимальному материально-техническому обеспечению
- 3.3. Примерное информационное обеспечение обучения

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения примерной программы

Примерная адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной адаптированной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **230103.02 Мастер по обработке цифровой информации**.

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

1.2. Место дисциплины в структуре примерной адаптированной образовательной программы:

Дисциплина относится к группе общеобразовательных дисциплин.

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

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

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

Адаптированная физическая культура – разновидность физической культуры для инвалидов и лиц с ОВЗ НОДА, направленная на повышение дееспособности, подготовку к трудовой, учебной и спортивной деятельности.

Цели:

- 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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- об оздоровительной направленности физического воспитания;

- о воспитании нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.

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

личностных:

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

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

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

предметных:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 256 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 171 часов;

самостоятельная работа обучающегося – 85 часов.

2. ПРИМЕРНЫЕ СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Примерный объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические работы	165
теоретическое обучение	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
тематика внеаудиторной самостоятельной работы:	
подготовка презентаций, написание реферата,	12
подготовка к промежуточным и итоговому тестированию,	8
составление комплексов физических упражнений,	12
занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях	53
Итоговая аттестация: - в форме дифференцированного зачета, тестирование	

2.2. Примерный тематический план и примерное содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		40	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции (спринтерский бег).	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Практические занятия: биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения, бег на результат.	4	2
	Контрольное тестирование. выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: оздоровительный бег, участие в соревнованиях по спринтерскому бегу	4	
Тема 1.2. Техника эстафетного бега:	Практические занятия: совершенствование эстафетного бега, бег по виражу, приём и передача эстафетной палочки, эстафетный бег 4*100, 4*400.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в лёгкоатлетической эстафете.	2	
Тема 1.3. Совершенствование техники длительного бега:	Практические занятия: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный рывок, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.	6	2
	Контрольное тестирование: кроссовая подготовка. выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: оздоровительный бег до 20 – 40 минут,	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину.	Практические занятия:		

	специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног); способы прыжков в длину с разбега (“согнув ноги”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление; техника прыжка в длину с места, подготовительные упражнения. Прыжок в длину на результат.	4	2
	Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	2	
Тема 1.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.), малого мяча.	Практические занятия: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты (малого мяча), разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Подготовительные упражнения применительно к избранному снаряду.	4	2
	Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в метании гранаты; выполнение контрольного норматива в метании малого мяча; промежуточное тестирование по разделу «Лёгкая атлетика»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	
Тема 1.6. Развитие и совершенствование основных физических качеств посредством лёгкоатлетических упражнений.	Практические занятия: упражнения для развития и совершенствования выносливости, прыгучести, скоростно-силовых и скоростных качеств, координации; Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к промежуточному тестированию по разделу «Лёгкая атлетика»	1	
	подготовка презентации: «Лёгкая атлетика – королева спорта», «Виды лёгкой атлетики в программе летних Олимпийских игр»;	2	
	написание реферата по разделу «Лёгкая атлетика»;	2	
	составление комплекса физических упражнений на основе лёгкоатлетических упражнений.	2	

Раздел 2. Коньки		16	
Тема 2.1. Техника катания на коньках.	Инструктаж по охране труда при проведении занятий на коньках. Практические занятия: способы катания, комплекс подводящих упражнений, виды скольжения: скольжение по прямой линии и скольжение по дуге, скольжение на двух коньках, скольжение на плоскости полоза Техника катания – перебежки, комбинированные движения.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление изученных способов катания; катание на городских площадках, участие в соревнованиях по конькобежному спорту.	6	
Тема 2.2. Приёмы самостраховки Техника падений. Виды торможений.	Практические занятия: приёмы самостраховки, группировка в момент потери устойчивости на коньках, техника падений – «рыбкой» или на бок сгруппировавшись, виды торможений: «плугом», «полуплугом» и др. Повороты на параллельных коньках на 90 и 180 градусов.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление изученных способов катания и техники падения. подготовка презентации: «Фигурное катание», «Конькобежный спорт» и т.п.	2 2	
	написание реферата по разделу «Коньки»;	2	
Раздел 3. Фитнес.		75	
Тема 3.1. Развитие координационных способностей.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми Практические занятия: комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координационных способностей, челночный бег, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, упражнения с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений.	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса физических упражнений для развития координационных способностей	8	
Тема 3.2. Развитие гибкости.	Практические занятия:		

	общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, стрейчинг.	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса физических упражнений для развития гибкости	3	
Тема 3.3. Развитие силовых способностей.	Практические занятия: общеразвивающие упражнения для укрепления шейного, грудного, поясничного отдела позвоночника, комплекс упражнений с отягощением, бег со сменой направлений, комплекс упражнений с отягощением до 3 кг, бег, прыжки, приседания, растяжка, атлетическая гимнастика.	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса физических упражнений для развития силовых способностей; занятия в тренажёрном зале, фитнес-клубе	3 6	
Тема 3.4. Развитие и совершенствование основных физических качеств.	Практические занятия: развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг; развитие выносливости: комплекс упражнений на фоне утомления; сочетание различной мышечной нагрузки для развития и совершенствования основных физических качеств; общеразвивающие упражнения с элементами атлетической гимнастики, некоторых видов единоборств.	16	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса физических упражнений для совершенствования основных физических качеств; занятия в тренажёрном зале, фитнес-клубе	2 6	
Тема 3.5. ЛФК (лечебная физическая культура)	Практические занятия: профилактика сколиоза, профилактика остеохондроза, комплекс упражнений ЛФК, формирование правильной осанки, комплекс упражнений для укрепления позвоночника, профилактика простудных заболеваний, комплекс упражнений для профилактики нарушения и коррекция зрения.	8	2

Тема 3.6. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции. Эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и навыками	Практические занятия: простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты); эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, методы овладения умениями и навыками).	13	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к промежуточному тестированию по разделу «Фитнес» подготовка презентации: «Фитнес», «Шейпинг», «Аэробика», «Фитбол», «Виды фитнес-программ на основе различных единоборств»; написание реферата по разделу «Фитнес»: «Фитнес как система оздоровительной физической культуры»; работа со справочной литературой; диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки; использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля;	4 1 1 1 1 1 1	
Раздел 4. Спортивные игры.		34	
Тема 4.1. Волейбол	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Практические занятия: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе;	14	2

	<p>техника приёма и передач мяча, передачи мяча сверху двумя руками на месте и в передвижении, передачи мяча между собой и через сетку, прием снизу двумя руками, техника нижней прямой подачи, подача мяча с расстояния 6-10м от сетки, то же через сетку, приём подачи, тактика игры, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, либеро, техника защитных действий;</p> <p>тактико – техническая подготовка, правила игры, игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: основы судейства; участие в соревнованиях по волейболу</p>	4	
Тема 4.2. Баскетбол	<p>Практические занятия: техника ведения мяча, ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости, переводы мяча за спиной, перед собой, развороты, обманные движения, комбинации ведения мяча и передачи, перехваты, выбивания; техника бросков мяча, броски одной и двумя руками из различных положений, разными способами; тактика игры, правила; свободное нападение, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, быстрый прорыв; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	10	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: основы судейства; участие в соревнованиях по баскетболу, стрит-болу</p>	4	
Тема 4.3 Футбол	<p>Практические занятия: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, перемещения различными способами, техника ведения мяча, ведение по прямой, с изменением направления и скорости ведения, обыгрывания, финты, ведение мяча без сопротивления противника, с пассивным и активным сопротивлением, техника игры в защите, перехваты и отбор мяча, техника игры в нападении, финты, передачи, дриблинг, тактика игры, правила игры в футбол и соревнований.</p>	10	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: основы судейства;</p>	2	

	участие в соревнованиях по мини-футболу, дворовому футболу.		
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к промежуточному тестированию по разделу «Спортивные игры» ; подготовка презентации: «Спортивные игры – история возникновения», «Разновидности спортивных игр», презентация по избранному виду спортивных игр; написание реферата по разделу «Спортивные игры»; составление комплекса физических упражнений с элементами спортивных игр, составление комплекса физических упражнений для совершенствования основных физических качеств посредством спортивных игр	1 1 1	
Раздел 6. Теоретическая подготовка		6	
Тема 6.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Содержание учебного материала: основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Физическое развитие, физическая функциональная подготовленность. Психологическая и профессиональная физическая подготовка Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	2
Тема 6.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала: современное состояние физической культуры и спорта, современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	2	2
Тема 6.3. Возрастные особенности развития.	Содержание учебного материала: возрастные особенности развития, физиологические и биологические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности, двигательная активность, адаптация,	2	2

	биоритмы, максимальное потребление кислорода, гипоксия, гиподинамия.		
Всего:		256	

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 ПРИМЕРНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Рекомендуемые активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе:

- работа в малых группах;
- творческие задания;
- публичная презентация проекта
- дискуссии
- деловые игры

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, наличие катка в зимний период

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Фитболы

Компрессор для накачивания мячей

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- DVD – плеер,
- телевизор,
- фотоаппарат,
- персональный компьютер и необходимые к ним аудио-видео записи,
- учебно-методическая литература,
- электронные версии УММ (учебно-методические материалы).

3.2. Примерное информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.

4. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.

Дополнительные источники:

5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
- Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
7. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.
8. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
9. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. дигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.
10. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
11. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
12. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
13. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

Интернет – ресурсы:

<http://www.healtheducation.ru>

<http://www.1september.ru>

<http://www.booksmed.com>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

При оценке успеваемости принимается во внимание степень освоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой. К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия и получившие необходимую подготовку.

Оценка успеваемости студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с нарушениями опорно – двигательного аппарата проводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны.

Промежуточный и итоговый контроль знаний и умений проводится в форме дифференцированного зачёта. Для студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с нарушениями опорно – двигательного аппарата по результатам контрольных нормативов с учётом диагноза, состояния здоровья и рекомендаций врача. Для студентов инвалидов, освобождённых от практических занятий по результатам промежуточных и итогового тестирования, которое может осуществляться с элементами дистанционного обучения (система электронного обучения «Академия - Медиа»).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты