**Приложение 13**

к программе профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации (для выпускников школ, обучающихся по специальным коррекционным программам VIII вида) по профессиям:

* 17544 Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий;
* 17543 Рабочий по благоустройству населенных пунктов

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

2022

**Организация-разработчик:**

1. ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**Разработчики:**

1. Ахмадеев.К.Н., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии педагогических работников

технологического отделения

Протокол № 2 от «22» сентября 2022г.

Председатель цикловой комиссии: Е.М. Чубукова

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |
| СТРУКТУРА и ПРИМЕРНОЕ содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |
| условия реализации программы учебной дисциплины |  |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины |  |

**пояснительная записка**

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура для обучающихся коррекционной групп 8 вида формирует у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с ОВЗ.

Специфика деятельности обучающихся с ОВЗ на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Преподаватель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Обучающиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи преподавателя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной группе имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

* 1. **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации по профессиям рабочих, должностям служащих: 17544 Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий; 17543 Рабочий по благоустройству населенных пунктов

Программа учебной дисциплины может быть использована для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу для выпускников школ, обучающихся по специальным коррекционным программам VIII вида.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Программа учебной дисциплины включена в раздел ФК.00 Физическая культура

* 1. **Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

* Определять уровень собственного здоровья по тестам;
* Составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
* Выполнять элементы техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;
* Составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
* Применять на практике приемы массажа и самомассажа;
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка);
* Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
* Составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности;
* Определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
* Выполнять упражнения:
* сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
* подтягивание на перекладине (юноши);
* поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
* прыжки в длину с места;
* бег 100 м;
* бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
* тест Купера — 12-минутное передвижение;
* бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **272** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **136** часа;

самостоятельной работы обучающегося **136** часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *272* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | *136* |
| в том числе: |  |
| * практические занятия
 | *134* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *136* |
| *Промежуточная аттестация в форме: зачет (1 семестр), зачет (2 семестр), зачет (3 семестр).**Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет (4 семестр)* |

**2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по семестрам**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 68 | 68 | 68 | 68 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | 34 | 34 | 34 | 34 |
| в том числе: |  |  |  |  |
| * практические занятия
 | 32 | 34 | 34 | 34 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 34 | 34 | 34 | 34 |

#  **Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы,****самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1 курс** | **2 курс** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Введение | Теоретическая часть | 2 | 0 |   |
| Введение | Содержание учебного материала | 2 |   |   |
| Современное состояние физической культуры и спорта | 2 |
| 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 |
| Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность) | 2 |
| Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок) | 2 |
| Раздел 2. | Легкая атлетика | 14 | 10 |  |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала | 3 | 2 |  |
| Беговые упражнения | *2* |
| Бег из различных исходных положений | *2* |
| Бег 100 м  | *3* |
| Эстафетный бег | *2* |
| Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции | *2* |
| Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений: ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений  | 3 | 2 |  |
| Тема 2.2. Бег на средние дистанции | Содержание учебного материала | 3 | 2 |  |
| Бег с изменением направления движения | *2* |
| Бег с преодолением простейших препятствий | *2* |
| Длительный бег в равномерном темпе | *2* |
| Бег 500 м , 1000 м  | *3* |
| Бег 3000 м  | *3* |
| Передача и приём эстафетной палочки в беге | *2* |
| Старт и стартовый разгон бегуна | *2* |
| Эстафетный бег | *2* |
| Практическое занятие № 2 Кроссовый и эстафетный бег | *2* |
| Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений: бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе  | 3 | 2 |  |
| Тема 2.3. Толкания ядра | Содержание учебного материала | 3 | 2 |  |
| Толкания ядра с места | *2* |
| Толкания ядра с поворота | *2* |
| Толкания ядра со скачка | *2* |
| Практическое занятие №3 Толкания ядра  | *2* |
| Самостоятельная работа: Выполнение упражнений: имитация толкания ядра с места, с поворота, со скачка  | 3 | 2 |  |
| Тема 2.5. Прыжок в высоту с разбега | Содержание учебного материала | 3 | 2 |  |
| Выполнение разбега, толчка, полета, приземления | *2* |
| Прыжки в высоту способом ножницы | *2* |
| Совершенствование техники прыжка | *3* |
| Практическое занятие №4 Прыжок в высоту с разбега | *2* |
| Самостоятельная работа: прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах, перекаты с пятки на носок, маховые движения ногой и использованием стены, сочетание маха с отталкиванием  | 3 | 2 |  |
| Контрольный норматив | Бег 100 м , 500 м и 1000 м , толкания ядра, эстафетный бег и прыжки в высоту | 2 | 2 | *3* |
| Раздел 3. | Волейбол | 16 | 15 |  |
| Тема 3.1. Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи | Содержание учебного материала | 3 | 3 |  |
| Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая  | *2* |
| Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину  | *2* |
| Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад  | *2* |
| Практическое занятие №5 Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи | *2* |
| Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты  | 3 | 2 |  |
| Тема 3.2. Техника игры в нападении | Содержание учебного материала | 4 | 3 |  |
| Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям | *2* |
| Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие) | *2* |
| Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны | *3* |
| Верхняя, нижняя, прямая подачи | *2* |
| Нападающий удар | *3* |
| Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести | *2* |
| Практическое занятие №6 Техника игры в нападении | *2* |
| Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты  | 4 | 2 |  |
| Тема 3.3. Техника игры в защите | Содержание учебного материала | 4 | 4 |  |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа | *3* |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны | *3* |
| Приём мяча после подачи | *2* |
| Блокирование | *2* |
| Подвижные игры | *2* |
| Командные тактические действия | *3* |
| Учебная игра | *3* |
| Практическое занятие №7 Техника игры в защите | *2* |
| Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры  | 3 | 2 |  |
| Тема 3.4. Учебно-тренировочная игра | Содержание учебного материала | 3 | 3 |  |
| Упражнения по технике и тактике | *3* |
| Командные тактические действия в нападении | *3* |
| Тактические действия в защите | *3* |
| Подвижные игры и эстафеты | *3* |
| Правила игры в волейбол, судейство | *2* |
| Учебно-тренировочная игра | *3* |
| Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра | *2* |
| Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты Правила игры в волейбол Судейство Учебная игра | 3 | 3 |  |
| Контрольный норматив | Передачи и подачи мяча сверху и снизу  | 2 | 2 | *3* |
| Раздел 4. | Лыжная подготовка | 10 | 10 |  |
| Тема 4.1. Одновременные и попеременные хода | Содержание учебного материала | 2 | 2 |  |
| Техника выполнения ходов: скользящий шаг, одновременный безшажный ход, | *2* |
| Одновременный одношажный ход | *2* |
| Одновременный двухшажный ход | *2* |
| Попеременный двухшажный ход | *2* |
| Попеременный 4-шажный ход | *2* |
| Коньковый ход | *3* |
| Практическое занятие №29 Одновременные и попеременные хода | *3* |
| Самостоятельная работа: имитация лыжника в посадке, скользящий шаг, выполнение техники ходов на месте: безшажный ход; одновременный одношажный, одновременный двухшажный с продвижением | 3 | 3 |  |
| Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможения, повороты | Содержание учебного материала | 2 | 2 |  |
| Спуски в основной стойке, низкой, средней | *3* |
| Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуелочкой | *3* |
| Повороты переступанием, из упора, махом | *3* |
| Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием | *3* |
| Практическое занятие №30 Спуски, подъемы, торможения, повороты | *3* |
| Самостоятельная работа: выполнение стоек на месте, выполнение имитации подъемов, поворотов, и торможений | 3 | 3 |  |
| Тема 4.3. Переходы с хода на ход | Содержание учебного материала | 2 | 2 |  |
| Переход с одновременных ходов на попеременный | *2* |
| Переход с попеременных на одновременный | *3* |
| Практическое занятие №31 Переходы с хода на ход | *3* |
| Самостоятельная работа: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояний лыжни | 3 | 3 |  |
| Тема 4.4. Коньковый ход | Содержание учебного материала | 2 | 2 |  |
| Коньковый шаг на равнине | *3* |
| Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками | *2* |
| Прохождение дистанции коньковым ходом | *3* |
| Практическое занятие №32 Коньковый ход | *3* |
| Самостоятельная работа: имитация конькового хода, выполнение конькового хода на лыжне с палками и без палок | 3 | 3 |  |
| Тема 4.5. Основные элементы тактики лыжных гонок | Содержание учебного материала | 1 | 1 |  |
| Распределение сил на дистанции | *2* |
| Лидирование и обгон, финиширование | *2* |
| Прохождение дистанции в 5-10 км | *3* |
| Практическая работа №33 Основные элементы тактики лыжных гонок | *3* |
| Самостоятельная работа: прохождение дистанции 5-10 км с применением техники лыжных ходов, согласно правилам соревнований | 2 | 2 |  |
| Контрольные нормативы  | Лыжные гонки на дистанцию- 3-5 км  | 2 | 2 | *3* |
| Раздел 5. | Баскетбол | 16 | 13 |  |
| Тема 5.1. Техника перемещений | Содержание учебного материала | 3 | 2 |  |
| Стойки, перемещения и остановки | *2* |
| Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки | *2* |
| Остановка в два шага, остановка прыжком | *2* |
| Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево | *2* |
| Повороты: вперёд, назад | *2* |
| Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите | *2* |
| Практическое занятие №9 Техника перемещений | *2* |
| Самостоятельная работа обучающихся: стойки, перемещения и остановки Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки Остановка в два шага, остановка прыжком Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево Повороты: вперёд, назад, рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите | 4 | 4 |  |
| Тема 5.2. Ловли и передачи мяча | Содержание учебного материала | 3 | 2 |  |
| Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении | *2* |
| Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) | *2* |
| Ловля и передача мяча с отскоком от пола | *2* |
| Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой) | *2* |
| Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой) | *2* |
| Практическое занятие №10 Ловли и передачи мяча | *2* |
| Самостоятельная работа: отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой) Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка | 3 | 3 |  |
| Тема 5.3. Ведение мяча | Содержание учебного материала | 3 | 3 |  |
| Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой) | *2* |
| Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения | *2* |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока | *2* |
| Ведение мяча с последующей остановкой | *2* |
| Практическое занятие №11 Ведение мяча | *2* |
| Самостоятельная работа: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий»  | 3 | 3 |  |
| Тема 5.4. Бросок мяча | Содержание учебного материала | 2 | 2 |  |
| Бросок двумя руками от груди с места | *2* |
| Бросок мяча одной рукой от плеча с места | *2* |
| Бросок одной рукой сверху | *2* |
| Штрафной бросок | *3* |
| Бросок в прыжке с места, после ведения | *2* |
| Практическое занятие №12 Бросок мяча | *2* |
| Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места Бросок мяча одной рукой от плеча с места Бросок одной рукой сверху  | 3 | 2 |  |
| Тема 5.5. Техника нападения и техника защиты | Содержание учебного материала | 3 | 2 |  |
| Техника нападения | *3* |
| Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом | *3* |
| Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва | *3* |
| Техники защиты | *3* |
| Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва | *3* |
| Групповые действия: взаимодействие двух игроков | *3* |
| Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты | *3* |
| Практическое занятие №14 Техника нападения и техника защиты | *2* |
| Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей  | 3 | 2 |  |
| Тема 5.6. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры | Содержание учебного материала | 1 | 1 |  |
| Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола | *3* |
| Учебные игры | *3* |
| Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников | *3* |
| Практическое занятие №15 Подвижные игры Учебно-тренировочные игры | *2* |
| Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств Освоение методики судейства по баскетболу  | 3 | 3 |  |
| Контрольный норматив  | Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трехочковые броски  | 1 | 2 | *3* |
| Раздел 6. | Гимнастика | 16 | 14 |  |
| Тема 6.1. Гимнастические упражнения | Содержание учебного материала | 3 | 2 |  |
| Упражнения в парах | *3* |
| Упражнения с гимнастическими палками | *3* |
| Упражнения с набивными мячами | *3* |
| Упражнения с гантелями | *3* |
| Упражнения у гимнастической стенки | *3* |
| Практическое занятие №24 Гимнастические упражнения | *3* |
| Самостоятельная работа: комплекс утренней гимнастики, акробатика, подтягивание на перекладине, упражнения на равновесие, отжимание от пола, скамейки  | 3 | 2 |  |
| Тема 6.2. Опорный прыжок | Содержание учебного материала | 3 | 2 |  |
| Козел в ширину, прыжок ноги врозь | *3* |
| Конь в длину, ноги врозь | *3* |
| Козел в ширину, согнув ноги | *3* |
| Практическое занятие №25 Опорный прыжок | *3* |
| Самостоятельная работа: прыжки на месте в высоту, прыжки в высоту с разведением и сведением ног, присед, прыжки вверх прогнувшись с приземлением на ноги | 3 | 2 |  |
| Тема 6.3. Акробатика | Содержание учебного материала | 2 | 2 |  |
| Кувырки вперед с мостика, кувырки вперед и назад, в группировке | *3* |
| Переворот в сторону, «боком» | *3* |
| Стойка на лопатках, на голове, и руках | *3* |
| Стойка на руках | *3* |
| Лазание по канату | *2* |
| Практическое занятие №26 Акробатика | *3* |
| Самостоятельная работа: упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики | 3 | 2 |  |
| Контрольные нормативы  | Кувырок вперед и назад, мост с основной стойки, стойка на лопатках | 2 | 2 | *3* |
| Тема 6.4. Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения | Содержание учебного материала | 2 | 2 |  |
| Упражнения на внимание, висы, упоры, стойки, передвижения | *3* |
| Строевые упражнения | *3* |
| Игры и эстафеты | *3* |
| Специальные упражнения | *3* |
| Комплекс упражнений вводный и производственной гимнастики | *3* |
| Практическое занятие №27 Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения | *3* |
| Самостоятельная работа: методы и приемы закаливания, составление комплекса вводной и производственной гимнастики, упражнения на внимание | 3 | 3 |  |
| Тема 6.5. Перекладина | Содержание учебного материала | 2 | 2 |  |
| Выполнение элементов на высокой перекладине | *2* |
| Выполнение элементов на низкой перекладине | *2* |
| Соединение элементов в комбинации, их выполнение | *2* |
| Практическое занятие №28 Перекладина | *2* |
| Самостоятельная работа: подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола, отжимание с хлопками | 3 | 3 |  |
| Контрольные нормативы  | Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола  | 2 | 2 | *3* |
| Максимальная учебная нагрузка: | 148 | 124 |  |
| Обязательная учебная нагрузка: | 74 | 62 |  |
| Самостоятельная учебная нагрузка | 74 | 62 |  |

**3. условия реализации программы дисциплины**

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- учебно-методический комплект по дисциплине;

- беговая дорожка Т-307- 2шт.;

- велоэргометр - 2шт.;

- скамья для пресса;

- скамья для жима;

- скамья скотта;

- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;

- гири;

- мячи волейбольные;

- мячи баскетбольные;

- мячи футбольные;

- щиты баскетбольные;

- сетка волейбольная;

- информационные стенды

- перекладина

- канат

- конь

- козел

- маты

- гимнастические палки

- скакалки

- лыжный инвентарь

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

**Основные источники:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. -4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 304 с.

**Дополнительные источники:**

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 208 с.
2. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ (М.Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др); под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 448 с.
3. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов, - 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 320 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 494 с.
5. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
6. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования /П. К. Петров. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с. - (Сер. Бакалавриат).
7. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 336 с.

**Интернет – ресурсы:**

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
2. Методика организации и проведения занятий по «Физической культуре» для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: [www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc](http://www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc);
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями. – Режим доступа:  [www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);
4. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>;
5. Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: [www.know.su/link\_8537\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html);
7. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: [www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru);
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа:[www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru);
9. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
10. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;
11. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;
12. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;
13. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>.

**4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения,** **усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля** **и оценки результатов обучения**  |
| **Умения** |
| Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | Экспертная оценка в ходе беседы и наблюдения за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы |
| Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | Наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы |
| Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | Наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы |
| Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | Наблюдение во время практических занятий. Сравнительная оценка результатов с требованиями нормативных документов и инструкций |
| Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки | Наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы |
| Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | Наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы |
| Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | Тестирование |
| **Знания** |
| Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | Текущий контроль:- устный опрос;- беседа;- внеаудиторная самостоятельная работа. |
| Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности |
| Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |