МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБПОУ СО «СЫСЕРТСКИЙ СОЦИАЛЬНО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ «РОДНИК»

Утверждаю:
И.О. Директор ГБОУ СПО СО «ССЭТ «Родник»
_____ /Чешко С.Л./

«_____»_____ 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АД.06 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена:
09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям);
09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации;
260807.01 Повар, кондитер.

Профессия профессионального обучения программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих:
132.49 Кухонный рабочий;
16909 Портной;
16083 Рабочий зеленого хозяйства;

Разработчик: Коптякова Анна Анатольевна, преподаватель, первой квалификационной категории

2018г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (Письмо Минобрнауки России от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»), для всех специальностей СПО.

Рабочая программа разработана с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «Сысертский социально – экономический техникум «Родник»;

Разработчик: Коптякова Анна Анатольевна, преподаватель первой квалификационной категории

Согласовано на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол №__1_ от «_30___»__августа 2018 г.

Председатель: _____/ Шахмеева И.Е. /

Содержание.

	Пояснительная записка	Стр.4
1.	Паспорт программы учебной дисциплины	Стр.6
	1.1. Область применения программы	
	1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
	1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины	
	1.4. Организационно - методические особенности	
	1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:	
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	Стр.17
	2.1. Содержание программы	
	2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	Стр.24
3.	Критерии оценивания	Стр.32
	3.1. Характеристика основных видов учебной деятельности	Стр. 34
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	Стр. 39
5.	Условия реализации учебной дисциплины	Стр. 48
	5.1. Специальные условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»	
	5.2.Требования к минимальному материально- техническому обеспечению	Стр.53
	5.3. Информационное обеспечение обучения	Стр.54
6.	Приложение	Стр.57-105

Пояснительная записка

Пояснительная записка Программа адаптационной дисциплины АД.06 Физическая культура предназначена для обучающихся инвалидов или обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, освобожденных от физической нагрузки по медицинским показаниям. Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Всех ее видов и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации.

Данная рабочая программа разработана с учетом Методических рекомендаций 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);

Нормативная правовая основа разработки АОП включает в себя следующие документы:

- Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

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

- Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2015 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 17 марта 2011 г. № 175

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 792-р;

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 января 2014 г. № 2;

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности:

09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям);
09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации;
260807.01 Повар, кондитер.
132.49 Кухонный рабочий;
16909 Портной;
16083 Рабочий зеленого хозяйства;

- Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (письмо Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации 18 марта 2014 г. № 06-281);

- 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 Регистрационный номер рецензии 383от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

В целях совершенствования физического воспитания учащихся, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой, и в соответствии с письмом Минобрнауки от 30.05.2012 г. "О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»"

Приложение N 3 к Порядку проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних, утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10 августа 2017 г. N 514н «Правила определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой».

Цель программы – формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний учащихся посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

- Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
- Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
- Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является основной частью адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям);
09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации;
260807.01 Повар, кондитер;
132.49 Кухонный рабочий;
16909 Портной;
16083 Рабочий зеленого хозяйства.

1.2. Место учебной дисциплины/МДК в структуре основной профессиональной образовательной программы: общей гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Цели изучения дисциплины:

- **развитие** качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивости мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащении 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 культуры, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

- ✓ осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- ✓ способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- ✓ компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- ✓ способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- ✓ потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- ✓ осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- ✓ желание улучшать свои личностные качества;
- ✓ стремление к повышению умственной и физической работоспособности.
- ✓ обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через оптимальные физические нагрузки

- ✓ формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- ✓ содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- ✓ воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

В самом обобщенном виде задачи адаптивной физической культуры можно разделить на две группы.

Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся – лиц с отклонением здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Говоря о коррекционных задачах, тут имеют в виду нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие, ожирение и т.п.), но и сенсорных систем (зрения, слуха), речи, интеллекта, эмоционально-волевой сферы, соматических функциональных систем и др.

Вторая группа – образовательные, развивающие, оздоровительно-коррекционные и воспитательные задачи – наиболее традиционные для физической культуры.

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся инвалид и обучающийся с ОВЗ В результате изучения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающийся в зависимости от заболевания должен:

должен уметь:

1) использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

3) соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

4)владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5. применять физические упражнения для коррекции двигательной сферы с целью обеспечения возможности учебной, бытовой и трудовой деятельности;

6. владеть практическими навыками, применения различных средств и форм физической культуры;

7. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
8. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
9. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

В результате освоения учебной дисциплины/МДК обучающийся инвалид и обучающийся с ОВЗ **должен знать:**

1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Основы здорового образа жизни.
3. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
4. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности приобрести практический опыт.
5. Методику самостоятельных занятий физическими упражнениями
6. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
7. Историю параолимпийского спорта в России и в мире.
8. Правила соревнований по различным видам спорта.

Иметь представление:

- о физических упражнениях, их влияние на физическое развитие;
- о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и

повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и реабилитации при заболевании ДЦП, ПОДА, заболевание сердца, сахарный диабет, F-70;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см) для ДЦП, ПОДА, F-70;

– подтягивание на перекладине (юноши, все кроме ампутантов);

– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

– прыжки в длину с места;

– бег 60 м (без учета времени кроме F-70);

– бег: юноши — 500 м, девушки — 300м (без учета времени);

– тест Купера — 12-минутное передвижение;

– плавание — 50 м (без учета времени);

- бег на лыжах: юноши — 2 км, девушки — 1 км (без учета времени)

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы:

1. **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

– формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

– овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

– формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях – физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

– владение знаниями о функциональных возможностях организма,

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

2. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физкультурной деятельности;

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
– продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
– умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
– формирование понимания красоты телосложения и осанки
человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.
- умение выстроить индивидуальную траекторию развития, учитывая свои сильные и слабые стороны, на основании этого построить свою личную профессиональную перспективу

3. Предметные результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:
– формирование знаний о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
– овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия.);
– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
– развитие основных физических качеств;
– оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
– подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных комплексов физических упражнений.

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен овладеть универсальными учебными действиями (далее УУД):

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- УУД 1 - основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

- УУД 2 - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- УУД 3 - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

- УУД 4 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» способствует:

- УУД 5 - в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- УУД 6 - в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

ПК.1 - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;

ПК.2 - придерживаться здорового образа жизни;

ПК.3 - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;

ПК.4 - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
Определение современного состояния физической культуры и спорта в мире;
Соблюдения правил здорового образа жизни;
Применение и развитие основных физические качеств в процессе занятий физическими упражнениями;
Осуществление подбора необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;

- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам

-уметь использовать основы аутотренинга, массажа, восстановительных процедур и закаливания для повышения адаптационных свойств орагнизма;

- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

учащиеся должны знать/понимать:

- влияние индивидуально подобранной (адаптивной) физической культуры на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;

-выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;

- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно - оздоровительных мероприятиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Техническая подготовленность

Уметь выполнять базовые комплексы физических упражнений различных видов оздоровительной и восстановительной гимнастики

Критерии оценки технического выполнения:

- разнообразие элементов;
- технически правильное положение головы, рук, ног и стоп;
- контроль осанки;
- теоретическое подкрепление правильности выполнения физических упражнений;
- включение в комплекс самостоятельно подобранных/найденных в литературе или открытых источниках упражнений
- так же необходимо учитывать заинтересованность, прилежание, активность и мотивированность обучающихся.

Формы, методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы, методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	организует собственную деятельность выбирает типовые методы и способы выполнения профессиональных задач оценивает эффективность и качество выбранных методов и способов	Наблюдение за организацией профессиональной деятельности исследовательская работа

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	принимает решения в стандартных и нестандартных профессиональных ситуациях несет за них ответственность	Наблюдение за организацией деятельности в стандартной и нестандартной ситуации, выполнение проекта…
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	осуществляет поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Наблюдение за организацией работы с информацией, за организацией коллективной деятельности, общением студентов, участие с докладами на конференции
ОК 5. Владеть информационной культурой, анализировать и оценивать информацию с использованием информационно-коммуникационных технологий.	владеет информационной культурой использует информационно-коммуникационные технологий	Наблюдение за выполнением практического задания, за организацией коллективной деятельности
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	работает в коллективе и команде, эффективно общается с коллегами.	Наблюдение за выполнением практического задания, за организацией коллективной деятельности, общением студентов
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	берет на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий	Наблюдение за выполнением практического задания, за организацией коллективной деятельности, общением студентов
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	самостоятельно определяет задачи профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации	участие в конференциях с докладами, статьи

1.4. Организационно-методические особенности построения учебного процесса с обучающимися инвалидами и обучающийся с ОВЗ.

Обучающиеся допускаются к занятиям только после предъявления карты истории заболевания медицинскому работнику техникума. Врач проводит осмотр и пишет рекомендации для преподавателя физической культуры.

Преподаватель физической культуры допускается к работе при наличии диплома или курсов повышения квалификации по теме адаптивная физическая культура.

При организации учебного процесса с глухими и слабослышащими обучающимися необходимо учитывать, что основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими, особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании **учебного занятий с детьми, имеющими детский церебральный паралич,** должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.)
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

Занятия со слабовидящими детьми необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как А) Словесный метод. При описании и повествовании преподаватель не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Преподаватель, должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы. Б) Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами. В) Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если ученик не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что преподаватель, взяв руки ученика, выполняет движения вместе с ним. При активном методе ученик осязает положение частей тела партнера или преподавателя при выполнении им какого-либо

движения. Г) Метод мышечно-двигательного чувства. Преподаватель направляет внимание обучающегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий. Д) Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание ученика на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения. Е) Метод дистанционного управления предполагает команды тренера ученику с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п. Ж) Метод стимулирования двигательной активности. Преподавателю необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

При реализации принципа коррекционно-оздоровительной направленности физкультурных занятий с обучающимися, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии.

2) Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбораупражнений и последовательности их применения.

3)Регулярность.

4) Длительность применения и упорное повторение.

5) Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.

6) Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).

7) Умеренность воздействия.

8) Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих.

9) Всестороннее воздействие.

10) Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

1курс: 1 семестр – 68 часов
118 часов 2 семестр – 50 часов
2 курс 3 семестр –
4 семестр –
3 курс 5 семестр – 32 часа
52 часа 6 семестр - 20 часов
4 курс 7 семестр -

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации;

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

1курс: 1 семестр – 34 часа
76 часов 2 семестр – 42 часа
2 курс 3 семестр – 34 часа
70 часов 4 семестр – 36 часов

3 курс 5 семестр – 26 часов
26 часов

132.49 Кухонный рабочий;
максимальной учебной нагрузки обучающегося 288 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 144 часа.

1курс: 1 семестр – 34 часа
74 часа 2 семестр – 40 часов
2 курс 3 семестр – 34 часа
4 семестр – 36 часов

16909 Портной;
максимальной учебной нагрузки обучающегося 288 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 144 часа.

1 курс: 1 семестр – 34 часа
72 часа 2 семестр – 38 часов
2 курс 3 семестр – 34 часа
72 часа 4 семестр –38 часов

16083 Рабочий зеленого хозяйства;
максимальной учебной нагрузки обучающегося 288 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 144 часа.

1 курс: 1 семестр – 34 часа
72 часа 2 семестр – 38 часов
2 курс 3 семестр – 34 часа
72 часа 4 семестр – 38 часов

260807.01 Повар, кондитер.
максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

1курс: 1 семестр –
76 часов 2 семестр –
2 курс 3 семестр –
70 часов 4 семестр –
3 курс 5 семестр – 26 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170/172
в том числе:	
Учебно-тренировочные занятия	170/172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
Учебно-тренировочные занятия	144
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Содержание программы обучающийся инвалид и обучающийся с ОВЗ

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Организация и проведение занятий с обучающимися по адаптированной физкультуре намного сложнее, чем со здоровыми детьми: здесь собираются ребята разного пола и возраста, с различными недугами.

Занятие по адаптивной физкультуре состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть строится в зависимости от содержания каждого конкретного занятия и направления на подготовку к дальнейшей работе над определенными движениями.

В водной части проводятся разминка и общеукрепляющие упражнения.

В основную часть включаются специальные упражнения в соответствии с выбранной темой занятия.

В заключительной части необходимо давать упражнения на восстановление дыхания, упражнения на внимание, успокаивающие нервную систему.

Контрольные и итоговые упражнения

Для определения динамики эффективности адаптивной физкультуры и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год, дает рекомендации преподавателю адаптивной физкультуры, учащимся, родителям.

Раздел. 2. Профилактика заболеваний и травм рук

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Раздел 3. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1.умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;

2.хорошее владение навыком прерывистого дыхания;

3.умение задерживать дыхание на определенное время;

4.умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5.владение навыками различных типов дыхания- грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Раздел 4. Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Раздел 6. Упражнения на гибкость

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «не метаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Раздел 7. Практическая часть

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

-подачи и передачи мяча в волейболе;

- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе

- метание мяча на дальность и меткость и др.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Региональный компонент. Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4- км.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементам» баскетбола;
- игры на снегу, льду.

2.2. Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЕ ИНВАЛИДОВ.

Процесс физического воспитания инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата состоит из 3 ступеней, характеризующих состояние двигательной сферы этих лиц. Каждая из ступеней представляет собой определенный качественный уровень двигательных способностей инвалидов:

1. Низкий уровень – отсутствует свободное безопорное передвижение (пользуется костылями или палкой);
2. Средний уровень – передвигается свободно в медленном ритме;
3. Высокий уровень – передвигается активно и уверенно.

Физическое воспитание включает в себя 3 взаимосвязанных раздела:

1. Знания
2. Умения и навыки

3. Виды испытай и нормы

Раздел знаний состоит из 4-х тем:

1. Физическая культура важнейший составной компонент жизнедеятельности человека.
2. Физическая культура как одно из основных средств коррекции двигательной сферы инвалидов.
3. Место физической культуры и спорта в решении проблемы социальной, бытовой и профессиональной реабилитации.
4. Сознательное, активное отношение инвалидов к физическому воспитанию – фактор определяющий успех реабилитационных мероприятий.

Раздел умений предусматривает:

1. Владение практическими навыками, применения различных средств и форм физической культуры в режиме учёбы, труда и отдыха
2. Умения применять физические упражнения для коррекции двигательной сферы с целью обеспечения возможности бытовой и трудовой деятельности.
3. Применение гигиенических и закаливающих процедур, средств самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых или самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел видов испытаний и норм

Состоит из видов испытаний, позволяющий определить разностороннее развитие физических качеств инвалидов и степень овладения ими прикладных трудовых навыков, а также уровень развития таких качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость в соответствии с его возрастом, полом, уровнем поражения опорно-двигательного аппарата.

Структура и содержание различных форм физического воспитания инвалидов

Основными формами физического воспитания инвалидов являются:

1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки, ближний туризм и коррекционные упражнения с использованием методических материалов).
2. Групповые занятия (уроки) физической культуры.
3. Занятия в спортивных секциях по видам спорта.
4. Инваспорт (организация и проведение спортивных соревнований по доступным видам спорта среди инвалидов).

Утренняя гигиеническая гимнастика проводится самостоятельно ежедневно до завтрака в течение 10-20 минут в зависимости от характера, степени и уровня патологии, функционального состояния и возраста инвалидов. Цель утренней зарядки – подготовка организма инвалида к переходу от состояния физиологического покоя к повседневным физическим нагрузкам, связанным с бытовыми и трудовыми видами деятельности.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики состоят обычно из 8-10 упражнений, выполняемых по схеме:

1.Потягивание, дыхательные упражнения
2.Для улучшения мозгового кровообращения
3.Для мышц рук верхнего плечевого пояса
4.Для мышц туловища и спины
5.Для мышц ног
6.На точность и координацию движения
7.Дыхательные

Дозировка упражнений зависит от пола, возраста, уровня и степени поражения опорно-двигательного аппарата, функционального состояния организма и от уровня физической подготовки.

Уроки физической культуры – одна из основных форм организации занятий физическими упражнениями для инвалидов.

Основные принципы проведения уроков физической культуры:

1.Четкая дифференциация целей и задач урока (учитываются возможности, обеспечивающие восстановление мышечной силы и координации движений, выработку самостоятельного передвижения, развитие способности к манипуляторным действиям, совершенствование навыков бытового самообслуживания, нормализацию дыхания, приобретение и развитие новых двигательных навыков).

2. Дифференциация методики с применением гимнастических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений прикладного характера.

3. Предлагаемые физические упражнения должны учитывать поражение опорно-двигательного аппарата, нарушение мышечного тонуса, состоянием координации движений.

Особенно важными являются упражнения по восстановлению функции конечностей, развивающие способность к манипуляторным действиям.

4. Упражнения прикладного типа должны включать в себя систему обучения ходьбе как способу самостоятельного передвижения

а) с применением укороченных костылей

б) с использованием страхующих подвесов и резиновых бинтов

в) ходьба между параллельными брусьями

г) передвижение с помощью костылей, палочек

д) ходьба по лестнице, перешагивание через скамеечки, различной высоты, падение и вставание с использованием гимнастических матов.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ I-ой СТУПЕНИ

Легкая атлетика: у лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата, страдает походка. В процессе урока вырабатываются режимы ходьбы. На костылях – основной упор на кисти рук. Обучать попеременному разноименному шагу (двухопорная ходьба).

На протезе – научить выносить ногу вперед кратчайшим путём при минимальном перекосе тела.

ДЦП - дефекты:

1. Фаза отталкивания совершается с недостаточной силой
2. Отсутствует перекат стопы
3. Нарушается равновесие в одноопорном положении
4. Ходьба неритмичная, движения рук скованы

Вначале учащиеся учатся переносить центр тяжести с одной ноги на другую. Вводятся упражнения для улучшения равновесия(удержание корпуса при уменьшении площади опоры, фигурная ходьба, обучение плавным и внезапным поворотам во время ходьбы).

Ходьба с применение зрительного и слухового анализаторов: ходьба по следам, по черте, под счет.

Бег в свободном и среднем темпе или в сочетании с ходьбой на дистанции от 60 до 800 м. Техника высокого старта. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель и на дальность. Техника метания гранаты, копья, Работа на тренажере «Бегущая дорожка».

Н/теннис: Знакомство с правилами игры. Техника держания ракетки. Подачи. Обучение ударам по мячу: короткий накат, длинный накат, накат открытой ракеткой справа и слева, подрезки. Двухсторонняя игра на результат.

Бадминтон: Краткие сведения об игре. Обучение держанию ракетки и волан. Подача снизу и сверху, слева и справа. Игра в парах. Участие в соревнованиях по упрощенным правилам.

Лыжи: Основные сведения по подбору лыж и палок. Уход, хранение и смазка лыж. Двухшажный попеременный ход. Одношажный одновременный ход. Подъём в гору «елочкой». Спуск с горы в «высокой» и «средней» стойке. Прохождение дистанции от 1 до 3 км. по средне пересеченной местности в свободном темпе.

Атлетическая гимнастика: (юноши) Выполнение комплекса общеразвивающих упражнении с гантелями (вес 2-4 кг) на все группы мышц.

Выполнение комплекса упражнений на универсальном силовом тренажере для проработки мышц спины, живота и верхнего плечевого пояса.

Штанга: (вес 25-35 кг).Тяги, наклоны, повороты, жимы лёжа.

Велотренажёр: работа по заданию на пульсе 120, 130, 140 ударов.

С постепенным увеличение длительности подходов.

Выполнение комплексов вольных упражнений способствующих развитию гибкости, подвижности в суставах, координации движений ловкости.

Гимнастика девушки: Выполнение комплексов упражнений способствующих развитию гибкости, подвижности в суставах, ловкости, координации движений.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, обручами, скакалками, мячами.

Велотренажёр: работа по заданию на пульсе 120, 130, 140 ударов

с постепенным увеличение длительности подходов.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ II ступени (2 год обучения)

Легкая атлетика: Бег в свободном и среднем темпе, а также в сочетании с ходьбой на дистанции от 60 до 1000 м. Совершенствование техники высокого старта, передачи эстафетной палочки, прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовой подготовки. Метание гранаты на дальность. Метание копья с разбега. Работа на тренажере «Бегущая дорожка». Игры «Весёлые старты».

Н/теннис: Совершенствование техники игры. Подачи, короткий и длинный накаты. Накат открытой и закрытой ракетками слева и справа, подрезки. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Лыжи: Уметь подготовить лыжный инвентарь к уроку. Совершенствование попеременного и одновременного ходов. Совершенствование техники спуска с гор и подъема в гору. Прохождение дистанции: юноши 1500 м, девушки 1000м, дистанции с ускорением по 200-300 м.

Атлетическая гимнастика (юноши): Уметь составить комплекс общеразвивающих упражнении с гантелями (вес 2-4 кг) на все группы мышц. Выполнение комплексов упражнений на силовом тренажере для проработки мышц спины, живота и верхнего плечевого пояса. Работа со штангой (25-40 кг), тяги, наклоны, повороты, жимы лежа. Гири – жимы и рывки (вес 16-20 кг)

Велотренажёр: Работа по заданию на пульс 130-150 ударов с постепенным увеличение длительности подходов.

Гимнастика (девушки): Уметь составить и выполнить комплексы упражнений, способствующие развитию гибкости подвижности в суставах, ловкости, координации движений. Составить и выполнить комплексы упражнений с гимнастическими палками, обручами, скакалками.

Разучить простейший комплекс из 10 упражнений ритмической гимнастики. Работа на силовом тренажере для проработки мышц спины, живота, верхнего плечевого пояса. Вес отягощений 5-10-15 кг.

Сидячий волейбол: Ознакомление с правилами игры. Обучение технике игры. Верхняя подача. Приём – передача мяча руки сверху, руки снизу – передача мяча в зонах:

6-3-4/2 через сетку

5-3-4 через сетку

1-3-2 через сетку

Учебная игра с заданиями: играть в 3 касания, мяч направлять в заданные зоны. Навыки судейства.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОГРАММЕ

Физическая нагрузка должна соответствовать силам и возможностям учащихся, необходимо систематически проводить врачебно-профилактические наблюдения над учащимися во время уроков.

Все учащиеся подлежат регулярному медицинскому осмотру.

Работа по физическому воспитанию должна проводиться в тесном контакте с врачами, которые должны давать преподавателю физического воспитания рекомендации об индивидуальных особенностях учащихся и о возможных противопоказаниях к занятиям тем или иным упражнениям. Учитывая, что учитель проводит занятия с группой учащихся, имеющих различный характер заболеваний, необходимо знать некоторые наиболее типичные противопоказания.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

1. Длительное пребывание учащихся, в положении сидя, т.к. это наиболее выгодное положение для позвоночника и нижних конечностей (более невыгодное, чем лёжа или сидя).
2. Избегать упражнений и исходных положений растягивающих длительное время ослабленные мышцы, если такие упражнения имеют место то они должны чередоваться с упражнениями, укрепляющими эти мышцы.
3. Использование упражнений, влияющих на подвижность и растягивание позвоночника при его искривлениях всех степеней и форм.
4. Не допускать длительной задержки дыхания при выполнении всех видов упражнений.
5. Избегать упражнений с длительным статическим напряжением.
6. Не допускать упоры и висы для учащихся, страдающих нарушение опорно-двигательного аппарата с локализацией в верхнем плечевом поясе.
7. При артрозах и артродезах суставов противопоказаны упражнения, развивающие подвижность в этих суставах.
8. После фиксации позвоночника наклоны или повороты туловища с большей амплитудой.
9. Не допускается на уроках физического воспитания занятия без ортопедической обуви и аппарата в случаях, когда назначено их ношение.

При подборе физических упражнений учитываются индивидуальные особенности физического развития учащихся. Недопустимо переутомление учащихся во избежание чего контролируется пульс и дыхание. Индивидуальный подход должен быть при дозировке нагрузки на уровне. Широко использовать все способы регулирования физической нагрузки на уроке изменением:

1. Исходного положения.
2. Количеством повторений упражнений.
3. Темпа выполнения упражнений
4. Дыхательных упражнений
5. Амплитуды
6. Эмоциональности.

Обучение надо начинать с самых простых упражнений, учитывая возраст и состояние физического развития учащегося и постепенно усложнить эти упражнения. Необходимо выполнять все требования в построении урока.

Задачами вводно-подготовительной части являются: мобилизация внимания – упражнения на внимание, укрепление мышц, их расслабление, улучшение координации и равновесия.

Задачами основной части урока являются: выполнение упражнений развивающих общую подвижность, закрепление ранее приобретенных и формирование новых двигательных навыков, и обучение их использование в быту.

В заключительной части следует постепенно снизить общую нагрузку, снять нервно-мышечную напряжение, сохранив бодрое настроение.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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).

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**	**Уровень освоения**
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Основы физической культуры		**10/8**	
Тема 1.1. Введение	**Теоретическая часть**		
	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Техника безопасности при занятии физкультурой.	3/2	2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	4	2-3
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	3/2	2-3
	Самостоятельная работа 1. Подготовить организм к тренировочному процессу (ознакомление, выполнение упражнений). 2. Ознакомиться с правилами проведения обучающегося во время самостоятельных занятий. 3. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.		
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		**36/22**	
Тема 2.1. Легкая атлетика	*Учебно-тренировочные занятия*		
	Основные задачи поддержки и укрепления здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	17/10	2-3

Тема 2.2. Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	17/10	2-3
	Сдача норм ГТО	2	
	Самостоятельная работа 1. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей. 2. Выполнить упражнения на развитие координационных способностей. 3. Совершенствовать упражнения для развития отдельных координационных способностей.		
Раздел 3. Спортивные игры		**60/48**	
	Учебно-тренировочные занятия		2-3
Тема 3.1. Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, 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, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	24	
Тема 3.2. Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	24	2-3
Тема 3.3. Футбол	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	12/0	2-3

	Самостоятельная работа 1. Составить комплекс упражнений для развития ловкости, выносливости, быстроты, силы. 2. Выполнить упражнения на развитие ловкости, выносливости, быстроты, силы. 3. Совершенствовать упражнения для развития ловкости, выносливости, быстроты, силы. 4. Выполнить упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений. 5. Подготовить реферат по теме «Спортивные игры».		
Раздел 4. Лыжная подготовка		**12**	
	Учебно-тренировочные занятия		
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Основные оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление защитных функции организма. Совершенствование выносливости, координации движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	10	2-3
	Сдача норм ГТО	2	2-3
	Самостоятельная работа 1. Составить комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости, быстроты при лыжной ходьбе. 2. Выполнить упражнения на развитие выносливости, скорости, быстроты при лыжной ходьбе. 3. Совершенствовать упражнения для развития выносливости, скорости, быстроты при лыжной ходьбе.		

Раздел 5. Гимнастика		**18/16**	
Тема 5.1. Гимнастика	*Учебно-тренировочные занятия*		
	Основные оздоровительные и профилактические задачи. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	18/16	2-3
	Самостоятельная работа 1. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей. 2. Выполнить упражнения по ритмической гимнастике. 3. Совершенствовать упражнения по ритмической гимнастике.		
	Раздел 6. Плавание	12	
Тема 6.1. Правила поведения студентов на воде.	Содержание учебного материала: знать правила поведения учащихся на воде при купании; знать технику безопасности.	3	2
Тема 6.2. Упражнения по адаптации к водной среде	Ходьба, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, при выдохе, всплытие “поплавок”, “звездочка” и др.; знать упражнения и игры по адаптации к водной среде; уметь выполнять упражнения по адаптации к водной среде.	3	2
Тема 6.3. Разные способы плавания.	Совершенствование техники плавания разными способами («кроль на груди, спине», «брасс»); способы плавания («кроль на груди, спине», «брасс», «баттерфляй»); проплывание отрезков 10 метров разными способами.	3	2
Тема 6.4. Прикладные способы плавания.	Прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде, транспортировка утопающего); уметь транспортировать утопающего 10 м.	3	2

Раздел 7. Общая физическая подготовка Вариативная часть		**26**	
	Учебно-тренировочные занятия		
Тема 7.1. Дыхательная гимнастика	Упражнения дыхательной гимнастики для профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	4	2-3
Тема 7.2. Атлетическая гимнастика (юн), работа на тренажерах **Ритмическая гимнастика (д)**	Совершенствование техники упражнений направленной на коррекцию фигуры, силовых характеристик движений, регуляцию мышечного тонуса. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оздоровительное влияние гимнастики на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Совершенствование чувства ритма во время выполнения упражнений. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.	12	2-3
Тема 7.3. Настольный теннис	Обучение технике ударам и подачам различного вида. Совершенствование техники ударов и подач различного вида. Обучение технико-тактическим действиям в игре. Совершенствование технико-тактических действий в игре	2	2-3
Тема 7.4. Бадминтон	Обучение технике ударам и подачам различного вида. Обучение технике ударам и подачам различного вида. Обучение технико-тактическим действиям в игре. Обучение технико-тактическим действиям в игре.	2	2
	Сдача норм ГТО. Подведение итогов.	2	2-3
	ВСЕГО :	170/172/144	

3. Критерии оценивания

(Извлечение из Письма Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г.N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий «Физической культурой")

1. **Общую выносливость** обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

2. Оценку **скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места.** Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

3.**Силу мышц рук и плечевого пояса** можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

4. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать **о координации движений,** ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

5. **Прыжки через скакалку на двух ногах** помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

6. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить **силовую выносливость**. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся происходит по 5-балльной системе.

Обучащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестуются по результатам выполнения требований учебной адаптированной программы по СМГ.

В соответствии с письмом Минобразования России органам управления образованием от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» рекомендуется:

- итоговую оценку по физической культуре выставлять с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность);
- основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию учащихся к занятиям физическими упражнениями, динамике их физических возможностей и прилежании ;
- положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии

физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку –

5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках; - соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями; есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем; занимается самостоятельно; - постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия; успешно выполняет все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста и с учетом ограничений; - выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – **4(хорошо),** в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями; есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем; - постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия; успешно выполняет 80% всех нормативов по физической культуре, для своего возраста и с учетом ограничений; - выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку –

3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; - при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры; - продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти и/или полугодия; - частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку –

2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий: - не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры; не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем; - не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств; - не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия). Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 5 .

3.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	**Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)**
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
5. Дыхательная гимнастика	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.
6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
7. Спортивная аэробика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
8. Ритмическая гимнастика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

9. Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием
10. Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	*2*
Умения:	
• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.
• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Наблюдение за выполнением практических заданий
• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	
• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
	Проверка ведения дневника самоконтроля
• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях
• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	
• 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.	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Знания:	
• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.

продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий

Результаты обучения	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
личностные:	
• 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;	Форма контроля – индивидуальный контроль Методы контроля – наблюдения, собеседование. Индивидуальные наблюдения и собеседования во время занятий по учебной дисциплине

метапредметные:	
• 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;	Форма контроля – индивидуальный контроль Методы контроля – наблюдения, собеседование. Индивидуальные наблюдения и собеседования во время занятий по учебной дисциплине
предметные:	
• 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).	Форма контроля – индивидуальный контроль Методы контроля – наблюдения, собеседование. Индивидуальные наблюдения и собеседования во время занятий по учебной дисциплине

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации у обучающихся ОВЗ

Система оценки результативности занятий и требований к освоению студентами с ограниченными возможностями здоровья предмета «Физическая культура» имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей студентов и целей занятий адаптивной физической культурой.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физический культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкую их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Студенты, освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке. Студенты, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания и требования, получают «зачет» по дисциплине за текущий семестр.

Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

1.

Тестовые задания по теоретическому и практическому разделу предмета для студентов, временно освобожденных от практических занятий (менее 1 семестра)

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Основы здорового образа жизни.
3. ЛФК в домашних условиях.
4. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

4.1 Костная система и ее функции.

4.2 Мышечная система и ее функции

4.3 Механизмы мышечного сокращения.

«Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)». Составить письменно комплекс УГГ

2.

1.Физиологические системы организма:

1.1. Кровеносная система.

1.2. Сердечно-сосудистая система.

1.3. Дыхательная система.

1.4. Нервная система.

2. Физическая подготовка.
3. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности.
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

«Оценка физического развития»:
-антропометрические измерения;
- антропометрические индексы; - функциональные пробы

3.

1.Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений.
2. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений.
3. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной направленности.
Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.

4.

1. Наука о механизмах болезней и здоровья.
2. Средства для повышения иммунитета.
3. Влияние массажа на различные системы организма.
4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ.
1.Методика проведения массажных приемов. Правила проведения самомассажа.
2. Составить индивидуальную оздоровительную программу.

5.

1Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий.
2.Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений.
3. Самоконтроль занимающихся за выполнением физических упражнений.
1. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
2. Методика проведения комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях. Выявление и устранение ошибок в технике выполнения упражнений.

6.

1.Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
2.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
3.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища

Определение статической работоспособности мышц спины ребенок находится в положении лежа на спине на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.

Определение статической работоспособности мышц живота ребенок находится в положении лежа на спине на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.

Определение динамической работоспособности мышц спины ребенок находится в положении лежа на животе на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.

Определение подвижности позвоночника*:*

Сгибание (подвижность позвоночника вперед) наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.

Разгибание (подвижность позвоночника назад) сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.

Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево) сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо(влево) , ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая(левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

Формы и методы реализации текущего контроля

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению физической культуры устанавливаются самостоятельно каждой образовательной организацией с учетом ограничений здоровья, ИПР или рекомендаций ПМПК. Образовательная организация должна доводить до сведения обучающихся выбранные формы и способы оценки и контроля в сроки, определенные в локальных актах образовательной организации СПО.

Текущий контроль результатов освоения программы физической культуры осуществляет преподаватель физической культуры в процессе проведения практических занятий и лекционных занятий по валеологии, адаптивной активности, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного процесса в целях получения информации о выполнении развиваемых действий и навыков в процессе обучения; степени сформированности знаний и навыков в процессе освоения физической культуры. Текущий контроль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность, в том числе скорректировать индивидуальный план реабилитации (ИПР), рекомендации ПМПК, наметить пути совершенствования некоторых физических функций и тренировки дополнительных физических возможностей.

Формы и методы реализации рубежного контроля

Рубежный контроль является важным этапом контроля оценки степени освоения модуля, раздела, тем, сформированности навыка с целью оценивания уровня освоения всего программного материала.

Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются преподавателем физической культуры с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, их возможностей, и может проводиться в устной форме, письменно, в том числе с использованием компьютерной техники, в форме тестирования, если речь идет о

теоретическом содержании дисциплины, или в форме оценки выполнения различных функциональных проб и тестов (практический блок). Обучающийся с ОВЗ и инвалидностью должен выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями обучающегося и с учетом физических ограничений, обусловленных имеющимся заболеванием или нарушением здоровья (по рекомендации врача и медико-социальной экспертизы).

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачетов или экзаменов. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей и рекомендациями медико-социальной экспертизы или ПМПК. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к зачету, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете. При необходимости промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Для допуска к зачету по дисциплине «Физическая культура» обучающийся с ОВЗ или инвалидностью должен выполнить программу, а именно:

— освоить курс оздоровительной программы с учетом состояния своего здоровья;

— изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания;

— выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями обучающегося и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача (для лиц, которым рекомендованы практические занятия адаптивной физической культурой, не имеющих противопоказаний к двигательной активности).

Формирование физической культуры обучающихся **3 группы**, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья (с ограничением двигательной активности) выстраивается в основном на методико-практической работе. Итогом теоретической подготовки и освоение обучающимися методико-практических материалов является написание реферативной работы, защита которой происходит в конце каждого полугодия.

В реферативной работе обучающийся должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения. Объем работы, как правило, не должен превышать 15–20 страниц.

Реферативная работа обучающегося может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию. Тема реферата определяется преподавателем физической культуры. При оценке реферата учитывается способность применять знания по физической культуре, адаптивной физической культуре и валеологии в практической жизнедеятельности человека, а также в возможности развития собственных возможностей в сохранении здоровья и развитие функциональных возможностей организма.

Обучающиеся **1 группы и 2 группы**, которые помимо лекционных и методико-практических занятий посещают занятия физической культуры с применением адаптивных видов физической активности, помимо реферативных работ, по итогам семестра, сдают контрольные и зачетные тесты и требования по физической культуре, которые проводятся по всем разделам оздоровительно-коррекционной программы. Успешность овладения теоретическими знаниями и методическим материалом определяется с помощью контрольно-тестовых заданий. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-коррекционной программы.

Все принципы, перечисленные выше, отражают основные закономерности целостного процесса образования лиц с ОВЗ и инвалидностью, взаимосвязаны между собой и касаются одновременно разных сторон процесса осуществления оценки результатов освоения АОП СПО ФК.

Основным предметом оценки достижений планируемых результатов освоения обучающимися АОП СПО ФК выступает наличие положительной динамики в интегративных показателях, отражающих успешность преодоления ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья, повышение физической активности и навыков здоровьесбережения. К таким интегративным показателям могут быть отнесены:

- сформированность умения использовать сохранные функции и компенсаторные способы физической активности при освоении физической культуры и в повседневной жизни;
- сформированность навыков самоорганизации физической активности, способствующей восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма;
- проявление двигательной активности, мотивированность к выстраиванию активного образа жизни;
- проявление большего стремления к самостоятельности и независимости от окружающих в различных видах физической активности;
- способность к проявлению социальной активности, в том числе и в выбранной обучающимся профессиональной деятельности;
- способность осуществления самоконтроля и саморегуляции в вопросах физического развития и здоровьесбережения;
- готовность учета имеющихся противопоказаний и ограничений в различных видах деятельности и повседневной жизни и осознание возможностей и способов компенсации этих ограничений.

Критерии оценки освоения обучающимися с ОВЗ и инвалидностью адаптированной программы по физической культуры.

Оценка результатов освоения обучающимися с ОВЗ и инвалидностью адаптированной программы по физической культуре может осуществляться и с помощью мониторинговых процедур, которые часто используются при оценке достижений лиц с ОВЗ. Мониторинг, обладая такими характеристиками, как непрерывность, диагностичность, научность, информативность, наличие обратной связи, позволяет осуществить не только оценку достижений планируемых результатов освоения АОП СПО ФК, но и вносить (в случае необходимости) коррективы в ее содержание и организацию, например в структуру Индивидуальной реабилитационной программы инвалида (ИПР). В целях оценки результатов освоения обучающимися программы физической культуры целесообразно использовать три формы мониторинга: стартовую, текущую и финишную диагностику.

Стартовая диагностика позволяет наряду с выявлением индивидуальных особых образовательных потребностей и уровня развития компенсаторных возможностей

обучающихся для освоения дисциплины «Физическая культура», выявить исходный уровень развития интегративных показателей, свидетельствующий о степени влияния ограничений в здоровье и развитии на физическую активность, учебно-познавательную деятельность и повседневную жизнь (например, выявить стартовый уровень физической и функциональной подготовленности с использованием функциональных проб)*.

Текущая диагностика используется для осуществления мониторинга в течение всего времени обучения по программе в образовательной организации СПО. При использовании данной формы мониторинга можно использовать экспресс-диагностику интегративных показателей, состояние которых позволяет судить об успешности (наличие положительной динамики) или неуспешности (отсутствие даже незначительной положительной динамики) в освоении планируемых результатов овладения программой. Данные эксперсс-диагностики выступают в качестве ориентировочной основы для определения дальнейшей стратегии: продолжения реализации разработанной программы или внесения в нее определенных индивидуальных корректив.

Целью финишной диагностики, приводящейся на заключительном этапе (окончание семестра, учебного года, окончание обучения по дисциплине), выступает оценка достижений обучающегося в соответствии с планируемыми результатами освоения АОП СПО ФК.

Организационно-содержательные характеристики стартовой, текущей и финишной диагностики разрабатывает образовательная организация СПОс учетом типологических и индивидуальных особенностей обучающихся, их индивидуальных особых образовательных потребностей и состояния здоровья.

В случаях стойкого отсутствия положительной динамики в результатах освоения АОП СПО ФК обучающимися, имеющими выраженные отклонения в состоянии здоровья, основной акцент в оценивании учебных достижений по физический культуре должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть отмечены преподавателем и сообщены обучающемуся, выставляется положительная отметка.

Итоговый контроль по физической культуре степени освоения АОП СПО ФК обучающимися с ОВЗ и инвалидностью выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно- оздоровительную деятельность), степенью овладения знаниями и навыками адаптивной физкультуры, а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Оценка уровня физической подготовленности

1. Уметь оценить уровень своего собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести комплекс утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений, релаксационных, беговых, прыжковых.
4. Уметь составить комплексы упражнений для восстановления работоспособности.
5. Уметь применять на практике приемы самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта.
8. Овладеть системой дыхательных упражнений при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия.
10. Уметь определить оптимальную индивидуальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

* практические занятия проводятся только с обучающимися, не имеющим противопоказаний к физической активности по состоянию здоровья

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Специальные условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»

В качестве основной задачи в области реализации права на образование обучающихся с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья рассматривается создание специальных условий для получения образования обучающимися, имеющими различные недостатки в физическом и (или) психическом развитии с учетом их психофизических особенностей.

Материально-техническое обеспечение реализации адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования «Физическая культура» должно отвечать не только общим требованиям, определенным в федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования по направлению подготовки (специальности), но и особым образовательным потребностям каждой категории обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в соответствии с ограничениями жизнедеятельности

Создание специальных условий направлено на развитие сохранных анализаторов, способствующих их функциональной компенсаторной перестройке, обеспечение замещения или восполнение отсутствующих или нарушенных функций организма, а также на актуализацию социального и экономического потенциала образовательных организаций среднего профессионального образования, создаваемых благодаря Постановлению Правительства России (Программа «Доступная среда» на 2011 – 2020 гг.) для обеспечения прав и создания возможностей для занятий физической культурой и спортом обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

Специальные условия − условия обучения, воспитания и развития обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Согласно ст.79, п.10 Федерального Закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ образовательными организациями среднего профессионального образования должны быть созданы специальные условия для получения образования обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

Создание специальных условий обучения позволит максимально использовать потенциальные способности обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья и реализовать их право на получение образования адекватно возможностям, которые раскрываются в самом процессе обучения.

Для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения образовательной программы "Физическая культура" на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от группы, к которой будут отнесены обучающиеся согласно рекомендациям ПМПК (для обучающихся в возрасте до 18 лет) или в соответствии с заключением МСЭ и индивидуальной программой реабилитации (ИПР), это могут быть подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, теоретическое изучение адаптированной образовательной программы «Физическая культура».

При создании условий для реализации адаптированной образовательной программы «Физическая культура» для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья необходимо руководствоваться Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.04.2008 № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами» и другими нормативными документами.

Материально-технические условия

Материально-техническое обеспечение реализации адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования «Физическая культура» должно отвечать не только общим требованиям, определенным в федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования по направлению подготовки (специальности), но и особым образовательным потребностям каждой категории обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в соответствии с ограничениями жизнедеятельности

В структуре материально-технического обеспечения образовательного процесса по адаптированной образовательной программе «Физическая культура» должно быть обеспечено следующее:

Должна быть обеспечена адекватная организация пространства, в котором реализуется процесс обучения по адаптированной образовательной программе «Физическая культура»: специально оборудованные спортивные и тренажерные залы, плавательные бассейны, специальные спортивные площадки на открытом воздухе.

Помещения спортивного комплекса должны отвечать принципам создания без барьерной архитектурной среды и учитывать потребности различных категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата): иметь пандусы, перила, установленную соответствующими нормативами ширину и высоту дверных проемов, системы сигнализации и оповещения для обучающихся с нарушениями слуха и зрения, санитарно-гигиенические помещения образовательной организации среднего профессионального образования должны быть оборудованы с учетом особых потребностей обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

Помещения для занятий по программе «Физическая культура» должны быть оснащены необходимым инвентарем: гимнастические коврики, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, медболы вес 3 кг, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, гантели, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки, столы и мячи для настольного тенниса, и.т.д.

Спортивные и тренажерные залы должны быть оборудованы тренажерами общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажерами, всё спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности и удобства.

«Рабочее место» обучающегося с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья для изучения теоретической части адаптированной образовательной программы «Физическая культура» должно быть оборудовано компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой (мультимедийный проектор, телевизор), электронной доской, документ-камерой, мультимедийной системой. Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах. Для слабовидящих обучающихся в лекционных и учебных аудиториях необходимо предусмотреть возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видео увеличителей для удаленного просмотра. Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование брайлевского дисплея и брайлеровского принтера, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств, для приема-передачи учебной информации в доступных формах. Для обучающихся с нарушениями

опорно-двигательного аппарата в лекционных и учебных аудиториях необходимо предусмотреть передвижные, регулируемые эргономические парты с источником питания для индивидуальных технических средств. Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройства аутистического спектра, нарушения психического развития) рекомендуется использовать текст с иллюстрациями, мультимедийные материалы

- Должны быть предусмотрены технические средства обеспечения комфортного доступа обучающегося с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья к образованию (ассистирующие средства и технологии).
- В случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий каждый обучающийся в течение всего периода обучения должен быть обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде с использованием специальных технических и программных средств, содержащей все электронные образовательные ресурсы, перечисленные в адаптированной образовательной программе «Физическая культура». При использовании в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий для обучающихся с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья должна быть предусмотрена возможность приема-передачи информации в доступных для инвалидов формах.
- Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья должен быть обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и (или) электронного издания по каждому учебному модулю в формах, адаптированных к ограничениям его здоровья.
- Должны быть предусмотрены специальные учебники, рабочие тетради, дидактические материалы, мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия для изучения теоретической части адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования «Физическая культура», отвечающим особым образовательным потребностям обучающихся и адаптированные к ограничениям их здоровья и восприятия информации: для лиц с нарушениями зрения - в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла, в печатной форме на языке Брайля; для лиц с нарушениями слуха - в печатной форме, в форме электронного документа, для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Важно помнить, что требования к материально-техническому обеспечению должны быть ориентированы не только на обучающихся с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья, но и на всех участников образовательного процесса, что обусловлено большей, чем в норме, необходимостью индивидуализации процесса образования обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Специфика данной группы требований состоит в том, что все вовлеченные в процесс образования участники образовательного процесса должны иметь неограниченный доступ к организационной технике либо специальному ресурсному центру в образовательной организации, где можно осуществлять подготовку необходимых индивидуализированных материалов для процесса обучения обучающегося с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья. Должна быть обеспечена материально-техническая поддержка процесса координации и взаимодействия специалистов разного профиля и родителей (при необходимости), вовлеченных в процесс образования.

Информационное обеспечение АОП СПО ФК

Обучение обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья по адаптированной образовательной программе «Физическая культура» требует координации действий, т.е. обязательного регулярного и качественного взаимодействия специалистов, сопровождающих процесс образования обучающихся с особыми потребностями. Поэтому все специалисты должны иметь постоянный доступ к

информационным ресурсам в сфере специальной психологии и коррекционной педагогики, включая электронные библиотеки, порталы и сайты, дистанционный консультативный сервис, получению индивидуальных консультаций квалифицированных специалистов.

Должна быть организована возможность регулярного обмена информацией между специалистами разного профиля, специалистами и семьей обучающихся с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья. Должно быть организовано и постоянно развиваться сетевое взаимодействие специалистов, обеспечивающих процесс образования обучающихся с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья.

Кадровые условия реализации примерной адаптированной образовательной программы профессии среднего профессионального образования

Кадровые условия реализации образовательной программы адресованы характеристикам необходимой квалификации кадров в области общей и коррекционной педагогики, а также кадров, осуществляющих социально-медико-психологическое и педагогическое сопровождение обучающихся с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья в системе среднего профессионального образования при обучении их по адаптированной образовательной программе «Физическая культура».

Кадровые условия реализации программы «Физическая культура» подразумевают укомплектованность образовательных организаций среднего профессионального образования педагогическими, руководящими и иными работниками для работы с обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; соответствующий уровень квалификации педагогических и иных работников организаций, непрерывность профессионального развития педагогических работников образовательных организаций, реализующих адаптированные образовательные программы среднего профессионального образования.

Педагогические кадры, участвующие в реализации адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования, должны быть ознакомлены с психолого-физическими особенностями обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов и учитывать их при организации образовательного процесса, должны владеть педагогическими технологиями инклюзивного обучения и методами их использования в работе с инклюзивными группами обучающихся.

В число специалистов, необходимых для эффективного обучения физической культуре обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, входят:

- Педагог по адаптивной физкультуре и адаптивному спорту
- Сурдопедагог или сурдопереводчик (при необходимости, для обучающихся с нарушениями слуха)
- Тифлопедагог (при необходимости, для обучающихся с нарушениями зрения)
- Специалисты по специальным техническим и программным средствам обучения (при необходимости, для изучения теоретической части образовательной программы «Физическая культура»)
- Ассистент (тьютор) - при необходимости, для обучающихся, распределенных во 2 группу для занятий физической культурой.

Методологическое обеспечение сопровождения ПАОП СПО ФК

К **методологическому обеспечению** сопровождения адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования «Физическая культура» относятся:

– дидактические методы и методики, адекватные различным нозологиям заболеваний;

– адаптация официального сайта образовательной организации с учетом особых потребностей обучающихся с инвалидностью по зрению (стандарт WCAG);

– размещение справочной и учебной информации с дублированием шрифтом Брайля (для обучающихся с нарушениями зрения);

– дублирование звуковой справочной информации визуальной (для обучающихся с нарушениями слуха);

– обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов для обучающихся с ограничениями по зрению (крупный шрифт) или аудиофайлы, диагностический инструментарий;

– специальные коррекционные методики;

– специальные мультимедийные пособия для обучения обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;

– методики, направленные на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния обучающегося;

– программы мэйнстриминга образовательной организации среднего профессионального образования, направленные на включение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в совместную с другими обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;

– программы здоровьесберегающих технологий и пропаганды здорового образа жизни;

– учебно-методические материалы по преподаванию теоретического блока адаптированной образовательной программы «Физическая культура», направленные на информирование обучающихся о роли адаптивной физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности; умении управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; коррекционных, компенсаторных и профилактических задачах адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения;

– методические материалы по комплексам упражнений компенсаторной, коррекционной и профилактической направленности;

– учебно-методические материалы по методам оценки физического, функционального, психологического состояния, физической работоспособности.

К методологическому обеспечению относятся также различные технологии моделирования командного взаимодействия специалистов в образовательном пространстве; технологии организации предметно-развивающей среды; технологии адаптации некоторых разделов адаптированной образовательной программы «Физическая культура» для задач обучения обучающихся разных групп ограничений физической активности; алгоритм деятельности специалиста сопровождения (тьютора).

Кроме того, к методологическому обеспечению относятся практики просветительской деятельности, реализуемые в образовательных организациях, такие как:

– проведение воспитательных мероприятий, направленных на формирование у обучающихся позитивного отношения к обучающимся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, установок на оказание им всесторонней помощи и поддержки;

– проведение обучающих семинаров, тренингов, консультаций для специалистов, организующих и сопровождающих процесс обучения обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья по адаптированной образовательной программе «Физическая культура»;

– создание информационных стендов, буклетов, иных информационных материалов по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;

– размещение информации по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту на сайте образовательной организации среднего профессионального образования;

– индивидуальные программы физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающегося с ограниченными возможностями здоровья;

– физкультурные образовательно-реабилитационные технологии, обеспечивающие выполнение индивидуальной программы реабилитации;

– организация и развитие волонтерского движения для личностного сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, способствующего их социализации, развитию процессов интеграции в молодежной среде;

организация службы академических консультантов (тьюторов), имеющих педагогическое, психологическое и медицинское базовое образование, а также прошедших переподготовку и повышение квалификации по вопросам организации занятий по адаптивной физической культуре в системе среднего профессионального образования;

– проведение спортивных мероприятий, в т.ч. мероприятий по настольным (настольный теннис и др.) и интеллектуальным видам спорта (шахматы, шашки, спортивный бридж, го, рендзю, сёги, маджонг, спортивные нарды, компьютерный спорт - киберспорт) с участием обучающихся с инвалидностью;

– привлечение членов общественных организаций инвалидов к деятельности, связанной с организацией дополнительного образования обучающихся (ведение кружков, секций, руководство спортивными клубами);

– участие в спортивных проектах Всероссийского общества инвалидов, Всероссийского общества глухих и др.;

– участие в проектах, связанных с параолимпийским движением;

– создание и развитие (участие) в саморегулируемых общественных объединениях «группах взаимопомощи» из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, вовлечение их в деятельность волонтерского движения.

5.2.Требования к минимальному материально - техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки на улице.

Оборудование учебного кабинета и средства обучения:

Оборудование спортивного зала:

Комплект гантелей - 3 шт. (8,5 кг,11кг, 13,5 кг)

Штанга комплект (Гриф + 6 дисков) – 2 шт.

Лыжные комплекты (Лыжи, лыжные палки, ботинки) – 15 шт.

Ракетки теннисные - 6 шт., бадминтон – 10 шт.

Гимнастическая стенка – 4 шт.

Дартс – 2 шт., секундомер – 2 шт.

Мяч баскетбольный – 10 шт., мяч волейбольный - 10 шт.

Мяч футбольный – 5 шт., фитбол – 5 шт., резиновые, набивные – 10 шт.,
Скакалка гимнастическая – 15 шт.
Шашки – 2 шт., шахматы- 3 шт.
Сетка волейбольная - 1 шт.
Гимнастический обруч – 10 шт., гимнастические палки – 20 шт.
Стол теннисный - 2шт., теннисные -3шт.
Ядро, мяч для метания, копье, гранаты
Утяжелители, навесной турник - 2 шт, скамейки, гимнастические маты.
- Магнитофон, пандус.

Оборудование тренажерного зала:

Тренажеры – 5 шт. Велоэллипсоид - 1 шт. Кроссовер – 1 шт.
Беговая дорожка «Torneo»- 2 шт. Весы – 1 шт.
Силовая станция -1шт., велотренажер 4шт., тренажер гребной «Kettler»
Силовой тренажер «Kettler» , батут «Atemi», скамья для жима – 1шт.
Коврики поролон. - 10 шт. Гриф гантельный -6 шт.
Диск обрезин. 2,5 кг - 8шт., 5 кг. – 4 шт.,10кг-.4шт., 15кг.-4шт.,
Гриф для штанги -1шт. Диски метал. 2,5 кг. - 2 шт., 5кг – 4шт.
Диски «Здоровье» - 4 шт. Гриф изогнутый-1шт.
Тренажер для мышц ног. Тренажер для мышц груди «Наутилус»
Стол для армрестлинга ПС-63.1. Стойка С-6
Комплексный тренажер. Гантели2кг-4шт., 3кг-6шт., 4кг-8шт.
Стол теннисный - 2шт. Пояс атлетический -2 шт. Эспандеры-2шт., груша боксерская-1шт.

Технические средства обучения:

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

5.3. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники **для студентов:**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Текст] : учеб. пособие / Т. П. Бегидова. – М. : ФиС, 2014. 192 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
4. Евсеев С.П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – СПБ: Галеяпринт. 2013.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.
3. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медикобиол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27

4. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.
5. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов //Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.
6. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
7. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
8. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств //Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 118-121
9. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
10. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. - Волгоград, 2012. - 26 с.

Для преподавателя

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (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, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
3. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука 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».
4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического **объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).**
1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
3. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
4. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] режим доступа - www.minstm.gov.ru.
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] режим доступа -

www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] режим доступа - www.olympic.ru.
4. Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009 [Электронный ресурс] режим доступа - www.goup32441.narod.ru.
5. Газета «Здоровье детей». [Электронный ресурс] режим доступа - URL:http://zdd.1september.ru/.
6. Газета «Спорт в школе». [Электронный ресурс]..URL:http://spo.1september.ru/.
7. Журнал «Культура здоровой жизни». [Электронный ресурс] режим доступа - URL:http://kzg.narod.ru/.

Приложение 1

Проба Руфье - переносимость динамической нагрузки; коэффициент выносливости

Представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.

Согласно методике Руфье, физическая нагрузка составляет 30 глубоких приседаний за 45 сек. У испытуемого, находящегося в положении лёжа на спине в течение 5 мин, определяют ЧСС за 15 сек (Р1); затем испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 сек. После окончания нагрузки испытуемый вновь ложится, и у него подсчитывается ЧСС за первые 15 сек (Р2) и далее за последние 15 сек (Р3) первой минуты периода восстановления. Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

Индекс Руфье = 4х(Р1+Р2+Р3) – 200/10

В данной формуле сумма трёх измерений ЧСС умножается на 4, чтобы привести её величину к минуте. Цифра 200 является тройной суммой (по количеству замеров) среднего значения ЧСС у молодых людей (66,7×3=200). Полученное значение в числителе делится на 10 для удобства сравнения.

Оценка показателя сердечной деятельности (ПСД) по результатам проб Руфье

0,1-5,0 – отлично 5,1-10,0 – хорошо 10,1-15,0 – удовлетворительно 15,1 и выше – плохо

В случае необходимости отслеживания динамики результатов данной пробы её следует проводить в одних и тех же условиях с учётом: времени суток, предварительной нагрузки, приёма пищи.

Приложение 2

Пробы с задержкой дыхания (Штанге и Генча)

Позволяют судить о функциональном состоянии всей кислородтранспортной системы, поскольку зависят от удельной ЖЕЛ, состояния сердечно-сосудистой системы, кислородной ёмкости крови. Последняя, в свою очередь, зависит от содержания гемоглобина и устойчивости ЦНС к гипоксии. Проводятся пробы в двух вариантах: проба Штанге и проба Генча:

Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе (сек). Перед задержкой дыхания испытуемый делает три вдоха на ¾ от полного (три неполных вдоха). Затем выполняется максимально глубокий вдох, и дыхание задерживается. На нос надевается зажим, либо испытуемый сам зажимает его пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру;

Проба Генча – задержка дыхания на выдохе (сек). Перед задержкой дыхания испытуемый выполняет три глубоких выдоха (испытание на выдохе трёх глубоких дыханий). После третьего выдоха дыхание задерживается, на нос надевается зажим, либо испытуемый сам зажимает его пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру.

Ориентировочные показатели проб Штанге и Генча

(по А.И.Пустозёрову, А.Г. Гостеву, 2008)

Время задержки дыхания в обеих пробах уменьшается у людей с нарушениями в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, при психофизическом перенапряжении, при возбуждении ЦНС кофеином и алкоголем.

Приложение 3

Ортостатическая проба - служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

У обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лежа регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем по команде обследуемый спокойно (без рывков) занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минуте. Оценка пробы может осуществляться только по пульсу или по пульсу и артериальному давлению.

Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса (СУП), а полноценность вегетативной регуляции по времени стабилизации пульса. В норме (у молодых лиц) пульс возвращается к исходным значениям на 3 минуте.
Критерии оценки возбудимости симпатических звеньев по индексу СУП

Приложения 4

Комплекс № 1 для обучающихся имеющих нарушения опорно - двигательного аппарата

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.)-основная стойка (о.с.).
1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения влоктевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

Комплекс дыхательных упражнений №2

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в

верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

КОМПЛЕКС №3

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Проделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 7. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

Упражнение 8. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 12. Неваляшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 17. Краб

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Комплекс №4 для обучающихся имеющими заболевания ЖКТ

1. **Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. **Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. **Обратное скручивание.** Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. **Двойное скручивание.** И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. **«Поднимаем ногу».** Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

Комплекс №5 для обучающихся имеющих ослабленное здоровье

Исходное положение (далее - и. п.) - стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

И. п. - стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.
И. п. - стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вернуться в и.п.
И. п. - стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
И. п. - стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и. п.Повторить упражнение 5, но без гимнастической стенки.
И. п. - стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.
И. п. - сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.
И. п. - сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы

спины, вернуться в и. п. сидя.
И. п. - лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.
И. п. - лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п.
И. п. - лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.
И. п. - стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки.

Комплекс №6
для создания и укрепления "мышечного корсета"

И. п. - лежа на животе: лечь на пол, на живот, подбородок опустить на тыльную поверхность кистей, положенных друг на друга.
И. п. - лежа на животе. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удержать положение несколько секунд, вернуться в и. п.
И. п.- лежа на животе. Перевести кисти рук к плечам или за голову, приподнять голову и плечи. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.
И. п. - лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.
И. п. - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. Вернуться в и. п.
И. п. - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Прямыми руками совершать круговые движения. Вернуться в и. п.
И. п. - лежа на животе. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таз от пола. Темп упражнения медленный. Вернуться в и. п.
И. п. - лежа на животе. Приподнять обе ноги, не отрывая таз. Удерживаться в этом положении 3-5 сек. Вернуться в и. п.
И. п. - лежа на животе. Поднять правую ногу, присоединить левую, удерживаться в таком положении 3-5 сек, опустить правую, затем левую ногу.
И. п. - лежа на животе. Приподнять выпрямленные ноги, развести их в стороны, соединить и опустить в и. п.
И. п. - лежа на животе, попарно друг против друга. Приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью, бросить его партнеру, руки вверху, голова и грудь приподняты, поймать мяч обратно.
Аналогично упражнению 10, но мяч перекатывать, сохраняя приподнятое положение головы и плеч.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1	Техника бега на короткие дистанции	1	Интерактивный метод	Регулятивные
2	Техника кроссового бега	1	Активный метод	Личностные
3	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	Интерактивный метод	Познавательные
4	Знание правил игры и соревнований по волейболу(баскетболу).	1	Интерактивный метод	Познавательные
5	Техника нижней прямой подачи мяча.	1	Интерактивный метод	Познавательные
6	Развитие координационных способностей.	1	Активный метод	Личностные
7	Совершенствование быстрого принятия решения	2	Интерактивный метод	Личностные
8	Совершенствование согласованности групповых взаимодействий	2	Интерактивный метод	Коммуникативные
9	Развитие инициативности, самостоятельности	2	Активный метод	Личностные
10	Умение выполнять технику игровых элементов на оценку	2	Интерактивный метод	Регулятивные
11	Овладение техникой попеременного двухшажногошажного хода	1	Интерактивный метод	Личностные
12	Овладение техникой одновременного и безшажного ходов	1	Интерактивный метод	Личностные
13	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	1	Активный метод	Личностные
14	Распределение сил на дистанции	1	Активный метод	Личностные
15	Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши) на время	1	Активный метод	Личностные
16	Техника нападающего удара.	2	Интерактивный метод	Коммуникативные
17	Блокирование у сетки.	2	Интерактивный метод	Коммуникативные
18	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Интерактивный метод	Личностные
19	Метание гранаты с места и с разбега.	1	Интерактивный метод	Личностные
20	Умение составлять и проводить комплексы вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей	2	Интерактивный метод	Личностные

Приложение 6

Оценка уровня физических способностей студентов

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

Приложение 7

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
для обучающихся с ОВЗ по адаптивной физической культуре

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
для обучающихся с ОВЗ по адаптивной физической культуре

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
- Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
- Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
- Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
- Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
- Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
- Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Приложение 8

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

студентов специального учебного отделения

1. *Уметь* определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. *Уметь* составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. *Овладеть* элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. *Уметь* составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. *Уметь* применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. *Овладеть* техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. *Повышать* аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
8. *Овладеть* системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. *Знать* состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. *Уметь* определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
11. *Уметь* 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;
    - плавание — 50 м (без учета времени);
    - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)

Приложение N 3
к Порядку проведения
профилактических медицинских
осмотров несовершеннолетних,
утвержденному приказом
Министерства здравоохранения
Российской Федерации
от 10 августа 2017 г. N 514н

ПРАВИЛА
ОПРЕДЕЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

1. Определение медицинских групп для занятий несовершеннолетним физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

2. В зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.

3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся несовершеннолетние:

без нарушений состояния здоровья и физического развития;

с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся несовершеннолетние:

имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;

входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);

с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

5. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б".

5.1. К специальной подгруппе "А" (III группа) относятся несовершеннолетние:

с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;

с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

5.2. К специальной подгруппе "Б" (IV группа) относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Приложение 9

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ I СТУПЕНИ С ПОДА

Ступень: «Низкий уровень»

Знания:

1. Роль физических упражнений в укреплении здоровья.

2. Физические упражнения как одно из основных средств коррекции двигательной сферы инвалидов.

3. Двигательные навыки и умения – функциональная основа формирования бытовых и производственных двигательных действий инвалидов.

Умения:

1. Выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, дыхательные упражнения, элементы корректирующей гимнастики.

2. Выполнять манипуляционные прикладные упражнения, направленные на овладение навыками самообслуживания и самостоятельного передвижения.

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

Виды испытаний	нормы	
	юноши	девушки
1.Сгибание и разгибание рук лёжа на бёдрах	6-8 раз	5 раз
2. Поднимание туловища из положения, лёжа, руки на поясе, ноги закреплены	10-12	8
3. Метание набивного мяча I кг двумя руками из-за головы	4	3
4. Подтягивание на низкой перекладине, ноги на полу	8-10	6
5. Метание теннисного мяча в цель	2-5	2-3
6. Манипуляции руками (способность к самообслуживанию) (по 5 бальной системе)	3-4	3-4

Ступень: «Средний уровень»

Знания:

1. Физические упражнения как одно из основных средств коррекции двигательной сферы инвалидов.

2. Выбор форм и средств для коррекции отстающих компонентов двигательной сферы.

3. Наиболее приемлемые виды физических упражнений для овладения навыками самообслуживания и профессиональной деятельности.

4. Знание состояния своей физической подготовленности и стремление к повышению её.

Умения:

1. Использовать методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
2. Выполнять основные приёмы самомассажа.
3. Выполнять комплексы коррекционной и утренней гимнастики.
4. Активизировать и дифференцировать тренировочные нагрузки на определённые функции и весь организм за счёт увеличения объёма и интенсивности физических упражнений.

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

Виды испытаний	нормы	
	юноши	девушки
1. Подтягивание на низкой перекладине	10 раз	8 раз
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	8-10	6
3. Поднимание туловища из положения, лёжа, руки на поясе, ноги закреплены	12-14	10
4. Наклоны туловища вперёд из положения, сидя	6-8	8
5. Метание набивного мяча Iкг из положения, стоя из-за головы	5	4

6. Жим штанги от груди из положения, лёжа (30-40 кг)	4-6	-
7. Бег в сочетании с ходьбой (без учёта времени)	500 м	300 м
8. Передвижение на лыжах (без учёта времени)	1,5 км	1 км

Ступень: Высокий уровень

Знания:

4. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, такими как вводная гимнастика, физкультурные упражнения в режиме рабочего дня.

5. Пульсовый режим, дозирование нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста и физической подготовленности занимающихся.

6. Структура, содержания и формы организации секционных занятий по доступным видам спорта, а также правила соревнований по этим видам спорта.

Умения:

1. Выполнять комплексы производственной гимнастики.

2. Выполнять основные приёмы самомассажа, гигиенических, оздоровительных и закаливающих мероприятий.

3. Принимать участие в соревнованиях по доступным видам спорта, помогать в проведении судейства соревнований.

4. Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

5. Совершенствовать приобретённые навыки бытовой и производственной деятельности.

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

Виды испытаний	нормы	
	юноши	девушки
1. Подтягивание на низкой перекладине	14-16 раз	10 раз
2. Поднимание туловища из положения, лёжа, руки на поясе, ноги закреплены	14-16	12
3. Жим штанги от груди из положения, лёжа (45-50 кг)	4-6	-
4. Наклоны туловища вперёд из положения, сидя	8-10	10
5. Метание гранаты 500 гр с разбега	18-21	-
6. Бег в сочетании с ходьбой (без учёта времени)	800м	500м
7. Передвижение на лыжах (без учёта времени)	2 км	1,50км
8. Метание теннисного мяча	-	15раз

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ II СТУПЕНИ.

Ступень: «Низкий уровень»

Знания: Физическая культура как одно из основных средств коррекции двигательной сферы инвалидов. Знать правила соревнований по изученным видам спорта.

Умения:

1. Составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики. Комплексы дыхательных упражнении. Элементы корректирующей гимнастики.

2. Выполнять манипуляционно-прикладные упражнения направленные на овладения навыками самообслуживания.

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

Виды испытаний	нормы	
	юноши	девушки
1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на бёдрах	10-12	6
2. Жим штанги от груди из положения, лежа (25-30 кг)	2-4 14-16	10

3. Поднимание туловища из положения, лёжа, руки на поясе, ноги закреплены	5	4
4. Метание набивного мяча I кг из положения, сидя	12-14	8
5. Подтягивание на низкой перекладине	300ч	2-3
6. Метание теннисного мяча в цель		

Ступень: «Средний уровень»

Знания: Выбор форм и средств для коррекции отстающих компонентов двигательной сферы.

Подбор одежды, обуви, приспособлений и инвентаря для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Знать правила соревнований по изученным видам спорта.

Умения: Выполнять комплексы коррекционной и утренней гимнастики.

Уметь показать технику выполнения упражнений по изученным видам спорта.

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

Виды испытаний	нормы	
	юноши	девушки
1. Подтягивание на низкой перекладине	14-16	10
2. Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	12-14	8
3. Поднимание туловища из положения, лёжа, руки на поясе, ноги закреплены	16-18	12
4. Наклоны туловища вперёд из положения, сидя	8-10	10
5. Метание набивного мяча Iкг из положения, стоя из-за головы	6	5
6. Жим штанги от груди, лёжа (30-40 кг)	6-8	-
7. Бег в сочетании с ходьбой (юноши 800м), (девушки 500м)		
8. Передвижение на лыжах (юноши -2км), (девушки -1,5км)	без учёта времени	

Высокий уровень.

Знания: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, изучаемых видов спорта.

Знать правила совревнований по изученным видам спорта.

Умения: Принимать участие в соревнованиях по доступным видам спорта, помогать в проведении судейства этих соревнований.

Оказать первую помощь при травмах. Уметь показать технику выполнения упражнений по изученным видам спорта.

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

Виды испытаний	нормы	
	юноши	девушки
1. Подтягивание на низкой перекладине	16-18	12
2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки на поясе	12-14	8
3. Жим штанги от груди, лёжа	6-8	-
4. Наклоны туловища вперёд из положения, сидя	10-12	12
5. Метание гранаты 500 г с разбега	21-24	-
6. Прыжок в длину с места	120-140	100-130
7. Бег в сочетании с ходьбой	1000м	500м
8. Передвижение на лыжах	1500м	1000м
9. Метание теннисного мяча	-	18м

Приложение 9

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ К ИЗУЧЕНИЮ
дисциплины «Физическая культура» (Входной контроль)

Знания, умения и навыки студентов по физической культуре определяются оценками «отлично», «хорошо», и «удовлетворительно» по трем разделам: теоретическому, методико-практическому, учебно-тренировочному.

Теоретические и методические знания, методические умения и навыки оцениваются по уровню их усвоению и практического использования.

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.

Курсы и оценки

Вид упражнений		I курс			II курс			III курс			IV курс		
пол		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	Ю	15,5	14,5	14,0	15,0	14,2	13,8	14,8	14,0	13,5	14,5	13,8	13,3
	Д	18,5	17,5	16,7	18,0	16,8	16,5	17,8	16,8	16,3	17,5	16,5	16,2
Бег 1000 м. (мин.с)	Д	4,45	4,25	4,07	4,30	4,15	3,50	4,25	4,10	3,45	4,20	3,55	3,30
Бег 2000 м (мин.с)	Ю	9,50	9,40	9,00	9,40	9,10	8,50	9,10	8,50	8,30	8,50	8,30	8,00
Прыжки в длину с места	Ю	1,95	2,10	2,30	2,00	2,15	2,35	2,10	2,20	2,40	2,15	2,30	2,45
	Д	1,35	1,45	1,65	1,40	1,50	1,70	1,45	1,65	1,75	1,50	1,65	1,80
Подтягивание кол-во раз)	Ю	5	7	9	6	8	11	7	9	13	8	10	15
Подтягивание в висе лёжа (количество раз)	Д	9	11	14	13	15	18	15	17	20	18	20	23
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Ю	25	30	35	30	35	40	35	40	45	40	45	50
	Д	15	20	25	17	23	27	20	25	30	22	27	35
Челночный бег с набивными мячами 4х9 м	Ю	11,3	10,8	10,2	11,0	10,5	10,0	10,5	10,0	9,8	10,0	9,8	9,5
	Д	12,3	11,8	11,3	12,0	11,5	11,0	11,5	11,0	10,8	11,0	10,8	10,5
в\в подача	Ю/Д	3	4	5	4	5	6	5	6	7	6	7	8
в\в передача	Ю/Д	6	7	8	7	8	10	9	10	11	10	11	12
Баскетбол (штрафные броски) – из 10 бросков	Ю	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	7
	Д	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6

КОНТРОЛЬНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации; 132.49 Кухонный рабочий; 16909 Портной; 16083 Рабочий зеленого хозяйства

№ занятия	Наименование разделов и тем,	Кол-во часов 70/72 \74\76	Вид занятия, тип урока	краткое содержание занятия	Коррекционно-Развивающие приемы	Домашнее задание для студентов	Задания для самостоятельной работы студентов
1	*3*	*4*	*5*	*6*		*7*	*8*
	РАЗДЕЛ №1 "Научно-методические основы совершенствования физической культуры личности".						
1	**Тема " Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности организма.**	2	урок - лекция, урок изучения нового материала	Техника безопасности на занятиях. Корригирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	подготовить выступления, рефераты по теме	изучение дополнительной литературы о влиянии занятий ФК на организм человека
2	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики, утренней гимнастики, упражнений для глаз, на формирование осанки.	2	практическое занятие, урок обучения умениям и навыкам	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	подготовить и провести упражнение из комплекса утренней гимнастики	выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики

3	**РАЗДЕЛ №2 " Учебно-практические основы формирования физической культуры личности".** **Тема "Лёгкая атлетика".** Техника спортивной хотьбы. Техника бега по пересечённой местности. Бег до 3 км.	2	практическое занятие, урок обучения умениям и навыкам	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	отработать технику спортивной ходьбы	ходьба, равномерный бег до 2 км
4	Техника бега на длинные дистанции. Бег до 3 км (ю), до 2 км (д).	2	практическое занятие, урок контроля и проверки знаний и умений	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	повторить особенности техники бега на длинную дистанцию	спортивная ходьба, бег до 2 км
5	Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег 60 м, 100 м. Старт, стартовый разгон, финиширование.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Занятие на тренажерах.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	отработать стартовый разгон, финиширование	скоростные отрезки 2х100 м
6	Бег 100 м. Техника прыжка в длину.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	повторить способы прыжков в длину	упражнения для укрепления мышц ног: приседания, выпрыгивания

7	Техника бега на средние дистанции. Бег по виражу. Пробегание отрезков до 800 м.	2	практическое занятие, урок обучения умениям и навыкам	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	повторить особенности техники бега на средние дистанции	пробегание отрезков до 800 м
8	Бег до 800 м (д), до 1000 м (ю).	2	практическое занятие, урок контроля и проверки знаний и умений	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание	повторить особенности техники бега на короткие, средние и длинные дистанции	выполнение упражнений для развития силы мышц ног, прыгучести
9	**Тема "Спортивные игры. Волейбол".** Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Расстановка игроков. Передача мяча, приём мяча. Основные правила игры.	2	практическое занятие, урок обучения умениям и навыкам	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	повторить основные правила игры	Совершенствова-ние техники выполнения передачи и приёма мяча
10	Передачи, приём мяча. Подача мяча через сетку. Учебная игра.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании,	подготовить и провести 2 упражнения из комплекса разминки волейболиста	совершенствова- ние техники выполнения передачи и приёма мяча

11	Взаимодействие в парах, тройках. Нападающий удар. Учебная игра.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	подготовить и провести 2 упражнения из комплекса разминки волейболиста	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
12	Нападающий удар, блокирование нападающего удара. Индивидуальные действия с мячом. Учебная игра.	2	практическое занятие, комбинированный урок	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	подготовить и провести 2 упражнения из комплекса разминки волейболиста	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
13	Нападающий удар, блокирование. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	практическое занятие, урок контроля и проверки знаний и умений	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	подготовить и провести комплекс разминки волейболиста	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
14	Индивидуальные действия с мячом. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	подготовить и провести комплекс разминки волейболиста	совершенствова- ние техники изученных элементов игры

15	Действия в учебной игре. **Зачёт.**	2	практическое занятие, урок-соревнование	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	повторить правила игры	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
16	**Тема "Лыжная подготовка".** Подбор лыжного инвентаря. Меры безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 3 км.	2	практическое занятие, урок изучения нового материала	Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	повторить меры безопасности на занятиях лыжной подготовкой	катание на лыжах в свободное время
17	Попеременный 2-ный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.. Корригирующие упражнения.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	отработать технику лыжных ходов	прохождение дистанции 5 км
18	Попеременный 2-ный ход, одновременный ходы. Переход с хода на ход. Дистанция 3-5 км.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	отработать технику перехода с хода на ход	прохождение дистанции 5 км
19	Коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Дистанция 5 км.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	отработать технику конькового хода	свободное катание на лыжах, коньках

20	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю).	2	практическое занятие, урок-соревнование	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове).	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	повторить технику всех лыжных ходов	свободное катание на лыжах, коньках
21	**Тема "Спортивные игры. Баскетбол".** Перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча. Ловля мяча. Бросок мяча в кольцо с места. Правила игры.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	повторить правила игры, подготовить и провести комплекс разминки баскетболиста	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
22	Ведение, ловля и передача мяча. Бросок мяча с места. Бросок мяча в движении. Индивидуальные действия с мячом. Взаимодействие в парах, тройках. Учебная игра.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Дыхательные упражнения. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	подготовить и провести комплекс разминки баскетболиста	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
23	Совершенствование изученных элементов игры. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Упражнения для укрепления мышц всего туловища (упражнения с гимн. палками, м/мячами).	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	подготовить и провести комплекс разминки баскетболиста	совершенствова- ние техники изученных элементов игры

24	Индивидуальные действия с мячом. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Упражнения для формирования правильной осанки.. Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	подготовить и провести комплекс разминки баскетболиста	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
25	Индивидуальные действия с мячом. Двусторонняя игра.	2	практическое занятие, урок-соревнование	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	подготовить сообщения о выдающихся баскетболистах России	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
26	**Тема " Атлетическая гимнастика".** Меры безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Основы составления комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач. Упражнения на блочных тренажёрах на основные группы мышц.	2	практическое занятие, урок изучения нового материала	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	повторить меры безопасности при занятии атлетической гимнастикой	выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, ног, б/пресса
27	Атлетическая гимнастика - средство физической подготовки к труду и службе в армии. Упражнения на тренажёрах, с гантелями, штангами. Подтягивания на перекладине.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упр. в воспроизведении	составить и провести комплекс разминки перед работой на тренажёрах	выполнение упражнений на укрепление мышц рук, ног, б/пресса

28	Упражнения с собственным весом. Упражнения на тренажёрах. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходные положения, количество повторений. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	подготовить сообщения о методах регулирования нагрузки	выполнение упражнений на укрепление мышц рук, ног, б/пресса
29	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Толчок гири 16 кг.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	подготовить и провести комплекс разминки перед работой на тренажёрах	выполнение упражнений на укрепление мышц рук, ног, б/пресса
30	Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Круговая тренировка. Поднимание корпуса из положения лёжа.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	подготовить сообщение о влиянии на организм занятий атлетической гимнастикой	выполнение упражнений на укрепление мышц рук, ног, б/пресса
31	Упражнения на тренажёрах с собственным весом, с гантелями, штангами. Прыжки на скакалке, прыжки в длину с места.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	подготовить и провести комплекс упражнений разминки	выполнение упражнений на укрепление мышц рук, ног, б/пресса

32	**РАЗДЕЛ №3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Тема " Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов".** Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Комплекс профессионально-прикладной ФК в режиме дня специалиста. Кросс по пересечённой местности.	2	практическое занятие, урок изучения нового материала	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	составить и провести комплекс ППФП в режиме дня специалиста	выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в ходе практики
33	Цели и задачи ППФП с учётом специфики выбранной профессии. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Прикладные умения и навыки. Техника метания гранаты. Кросс по пересечённой местности.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Упражнения для укрепления мышц туловища. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	составить и провести комплекс ППФП в режиме дня специалиста	выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в течение дня
34	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Метание гранаты на дальность. Кросс по пересечённой местности.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	повторить методы и средства формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям	выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в ходе практики

35	**Тема "Военно - прикладная физическая подготовка".** Строевая подготовка. Строевые приёмы: построения, перестроения, повороты, выполнения совместных действий в строю. **Зачёт.**	2	практическое занятие, урок проверки умений и навыков	Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	подготовить выступление о роли ФК в подготовке к службе в армии	выполнение поворотов на месте и в движении
36	Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перемещения, соскакивания. Подведение итогов. **Зачёт.**	2	практическое занятие, урок комбинированный	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	повторить методы и средства формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям	повторение техники преодоления препятствий
37	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики, утренней гимнастики, упражнений для глаз, на формирование осанки. Подведение итогов.	2	практическое занятие, урок повторение ранее пройдённого	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	подготовить и провести упражнение из комплекса утренней гимнастики	выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики
38	Комплекс профессионально-прикладной ФК в режиме дня специалиста. Подведение итогов. Зачет	2	практическое занятие, урок комбинированный	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	повторить методы и средства формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям	повторение техники преодоления препятствий

КОНТРОЛЬНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям); 1 курс

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов 118	Вид занятия, тип урока	краткое содержание занятия	Коррекционно-Развивающие приемы	Домашнее задание для студентов	Задания для самостоятельной работы студентов
1	*3*	*4*	*5*	*6*		*7*	*8*
1	**Основы здорового образа жизни.** Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физкультурой и спортом. Физическая культура в деятельности специалиста.	2	урок - лекция, урок изучения нового материала	Техника безопасности на занятиях. Корригирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	подготовить выступления о здоровом образе жизни	изучение дополнительной литературы о здоровом образе жизни
2	**Лёгкая атлетика.** Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересечённой местности.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	выполнять упражнения на развитие силы мышц ног	равномерный бег до 2 км
3	Кросс: 2 км (ю), 1 км (д)	2	практическое занятие, урок проверки умений и навыков	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	выполнять упражнения на развитие силы мышц ног	равномерный бег до 2 км

4	Низкий старт. Бег на короткие дистанции до 100м. Стартовый разгон.	2	практическое занятие, урок изучения нового материала	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	совершенствовать технику н/старта	ускорения на 30м, 60м
5	Стартовый разгон. Бег 100м.	2	практическое занятие, урок проверки умений и навыков	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Занятие на тренажерах.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	совершенствовать технику стартового разгона	бег на 60м, 100м
6	Метание гранаты (техника).	2	практическое занятие, урок изучения нового материала	Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	совершенствовать технику метания гранаты	выполнение упражнений на развитие силы мышц рук
7	Метание гранаты (результат).	2	практическое занятие, урок проверки умений и навыков	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	совершенствовать технику метания гранаты	выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, ног
8	Бег 800 м.	2	практическое занятие, урок проверки умений и навыков	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание	выполнять упражнения на развитие силы мышц ног	повторная тренировка
9	Эстафетный бег.	2	практическое занятие, урок изучения нового материала	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие. Занятие	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	совершенствовать технику передачи эстафеты	повторный бег 4х100м

				на тренажерах.			
10	**Волейбол.** Правила игры. Техника безопасности на занятиях. Передача мяча над собой, от стены.	2	практическое занятие, урок изучения нового материала	Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании,	повторить правила игры	выполнение перемещений в стойке волейболиста
11	Передачи мяча над собой, от стены, в парах.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	повторить правила игры	совершенствова- ние техники передачи мяча
12	Передачи мяча в парах, через сетку.	2	практическое занятие, урок повторения и обобщения знаний	Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	выполнить комплекс специальных упражнений для разминки волейболиста	выполнение упражнений на развитие прыгучести
13	Передача мяча в парах.	2	практическое занятие, урок проверки умений и навыков	Упражнения на равновесие. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	выполнить комплекс специальных упражнений для разминки волейболиста	выполнение упражнений на развитие прыгучести
14	Приём мяча снизу.	2	практическое занятие, урок изучения нового материала	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	подготовить и провести комплекс разминки волейболиста	совершенствова-ние техники приёма мяча

15	Приём мяча снизу.	2	практическое занятие, урок проверки умений и навыков	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	читать доп.литерату-ру по теме "Волейбол"	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
16	Нижняя и верхние прямые подачи.	2	практическое занятие, урок изучения нового материала	Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	читать доп.литерату-ру по теме "Волейбол"	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
17	Нижняя и верхние прямые подачи.	2	практическое занятие, урок проверки умений и навыков	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Корригирующие упражнения.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	выполнять упражнения на развитие силы мышц рук, ног	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
18	Тактика игры в защите и нападении.	2	практическое занятие, урок изучения нового материала	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	выполнять упражнения на развитие силы мышц рук, ног	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
19	Тактика игры в защите и нападении.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	выполнять упражнения на развитие силы мышц рук, ног	совершенствова- ние техники изученных элементов игры

20	Действия в учебной игре.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове).	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	повторить правила игры	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
21	Действия в учебной игре.	2	практическое занятие, урок проверки умений и навыков	Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	повторить правила игры	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
22	**Лыжная подготовка.** Меры безопасности на занятиях. Подбор лыжного инвентаря.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Дыхательные упражнения. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	повторить материал по теме "Первая помощь при обморожении"	совершенствова-ние техники лыжных ходов
23	Попеременный 2-шажный ход. Дистанция 3км.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц всего туловища	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	совершенство-вать технику лыжных ходов	прохождение дистанции до 3км
24	Попеременный 2-шажный ход.	2	практическое занятие, урок проверки умений и навыков	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	совершенство-вать технику лыжных ходов	прохождение дистанции до 3км

25	Одновременные лыжные ходы (одновременный, бесшажный, одновременный одношажный)	2	практическое занятие, урок комбинированный	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	совершенствовать технику лыжных ходов	прохождение дистанции до 5км
26	Одновременные лыжные ходы (одновременный, бесшажный, одновременный одношажный)	2	практическое занятие, урок проверки умений и навыков	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	совершенствовать технику лыжных ходов	прохождение дистанции до 5км
27	Переход с хода на ход в зависимости от рельефа	2	практическое занятие, урок комбинированный	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упр. в воспроизведении	совершенствовать технику лыжных ходов	прохождение дистанции до 5км
28	Преодоление подъёмов и спусков.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	повторить способы преодоления подъёмов и спусков	прохождение дистанции до 5км
29	Прохождение дистанции 5км (ю), 3км (д).	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	выполнять упражнения на развитие силы мышц рук, ног	повторная тренировка 4х200м

30	Прохождение дистанции 5км (ю), 3км (д).	2	практическое занятие, урок проверки умений и навыков	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	выполнять упражнения на развитие силы мышц рук, ног	повторная тренировка 4х200м
31	Прохождение дистанции 8км (ю), 5км (д).	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	выполнять упражнения на развитие силы мышц рук, ног	повторная тренировка 4х400м
32	**Баскетбол.** Правила игры. Меры безопасности на занятиях. Ведение, передача, ловля мяча.	2	практическое занятие, урок изучения нового материала	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	повторить правила игры	выполнение перемещений в стойке баскетболиста, выполнение упражнений на развитие прыгучести
33	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц туловища. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	выполнить комплекс специальной разминки баскетболиста	выполнение упражнений на развитие скорости, прыгучести

34	Бросок мяча в кольцо. Техника штрафного броска.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	выполнить комплекс специальной разминки баскетболиста	выполнение упражнений на развитие скорости, совершенствова-ние техники штрафного броска
35	Штрафной бросок (результат).	2	практическое занятие, урок проверки умений и навыков	Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	совершенство-вать технику штрафного броска	выполнение упражнений на развитие прыгучести
36	Бросок мяча в движении. Двухшажная техника.	2	практическое занятие, урок изучения нового материала	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	совершенство-вать двухшажную технику	повторение правил судейства
37	Двухшажная техника.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	совершенство-вать двухшажную технику	повторение правил судейства
38	Вырывание, выбивание мяча. Обманные движения.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	тренировать обманные движения	знакомство с историей баскетбола

39	Вырывание, выбивание мяча. Обманные движения.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Техника безопасности на занятиях. Корригирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	тренировать обманные движения	подготовка сообщений о лучших баскетболистах России
40	Тактика игры в защите и нападении.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	повторить обязанности игроков в команде	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
41	Тактика игры в защите и нападении.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	повторить правила судейства	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
42	Учебная игра.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	повторить правила судейства	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
43	Учебная игра.	2	практическое занятие, урок проверки умений и навыков	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Занятие на тренажерах.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	выполнить упражнения на развитие силы мышц рук, ног, б/пресса	работа с доп.литературой по теме "Баскетбол"

44	**Атлетическая гимнастика.** Знакомство с правилами работы на тренажёрах. Меры безопасности.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	выполнить комплекс ОРУ	выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, ног, б/пресса
45	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	выполнить комплекс ОРУ	выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, ног, б/пресса
46	Подтягивание на перекладине.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание	выполнить прыжки через скакалку	выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, ног, б/пресса
47	Поднимание корпуса из положения лёжа.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	выполнить прыжки через скакалку	выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, ног, б/пресса
48	Прыжки через скакалку.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании,	тренировать прыжок в длину с места	выполнение упражнений на развитие прыгучести

49	Прыжок в длину с места.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	тренировать челночный бег 3х10м	выполнение упражнений на развитие скорости
50	Челночный бег.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Дыхательные упражнения.. Занятие на тренажерах.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	тренировать челночный бег 3х10м	кросс до 3км
51	Лёгкая атлетика. Кросс до 3км.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	тренировать н/старт, стартовый разгон	бег 60м, 100м
52	Кросс 2км (д), 3км (ю).	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	стартовый разгон, бег 100м	повторная тренировка 4х100м
53	Бег 100м, 400м.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	стартовый разгон, бег 400м	повторная тренировка 4х100м

54	Бег 400м.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	бег 1000м	повторная тренировка 4х100м
55	Бег 1000м.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.. Корригирующие упражнения.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	повторить технику метания гранаты	выполнение упражнений на развитие силы мышц рук
56	Метание гранаты.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	тренировать прыжки в длину, выполнить упражнения на развитие прыгучести	прыжки в длину с разбега
57	Прыжок в длину с разбега.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	повторить технику выполнения прыжка	прыжки в длину с разбега
58	Эстафетный бег 4х400м.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	повторить технику передачи эстафеты	бег 60м, 100м
59	**Дифференцированный зачёт.**	1	практическое занятие, урок проверки умений и навыков	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	повторить технику передачи эстафеты	работа с доп.литературой по теме "Лёгкая атлетика"

КОНТРОЛЬНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям); 3 курс 52 часа

№ занятия	Наименование разделов и тем, краткое содержание занятия	Кол-во часов 52	Вид занятия, тип урока	краткое содержание занятия	Коррекционно-Развивающие приемы	Домашнее задание для студентов	Задания для самостоятельной работы студентов
1	*3*	*4*	*5*	*6*		*7*	*8*
	РАЗДЕЛ №1 "Научно-методические основы совершенствования физической культуры личности".						
1	**Тема " Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности организма."** Меры безопасности на занятиях Ф/к.	2	урок - лекция, урок изучения нового материала	Техника безопасности на занятиях. Корригирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	подготовить выступления, рефераты по теме	изучение дополнительной литературы о влиянии занятий ФК на организм человека
2	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики, утренней гимнастики, упражнений для глаз, на формирование осанки.	2	практическое занятие, урок обучения умениям и навыкам	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	подготовить и провести упражнение из комплекса утренней гимнастики	выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики

3	**РАЗДЕЛ №2 " Учебно-практические основы формирования физической культуры личности".** **Тема "Лёгкая атлетика".** Техника спортивной хотьбы. Техника бега по пересечённой местности. Бег до 3 км.	2	практическое занятие, урок обучения умениям и навыкам	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	отработать технику спортивной хотьбы	хотьба, равномерный бег до 2 км
4	Техника бега на длинные дистанции. Бег до 3 км (ю), до 2 км (д).	2	практическое занятие, урок контроля и проверки знаний и умений	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	повторить особенности техники бега на длинную дистанцию	спортивная хотьба, бег до 2 км
5	Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег 60 м, 100 м. Старт, стартовый разгон, финиширование.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Занятие на тренажерах.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	отработать стартовый разгон, финишировани е	скоростные отрезки 4х100 м
6	Бег 100 м. Техника прыжка в длину.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	повторить способы прыжков в длину	упражнения для укрепления мышц ног: приседания, выпрыгивания

7	Техника бега на средние дистанции. Бег по виражу. Пробегание отрезков до 800 м.	2	практическое занятие, урок обучения умениям и навыкам	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	повторить особенности техники бега на средние дистанции	пробегание отрезков до 800 м
8	**Тема "Спортивные игры. Волейбол".** Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Расстановка игроков. Передача мяча, приём мяча. Основные правила игры.	2	практическое занятие, урок обучения умениям и навыкам	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание	повторить основные правила игры	совершенствова- ние техники выполнения передачи и приёма мяча
9	Передачи, приём мяча. Подача мяча через сетку. Взаимодействие в парах, тройках. Нападающий удар. Учебная игра.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Занятие на тренажерах.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	подготовить и провести 2 упражнения из комплекса разминки волейболиста	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
10	Нападающий удар. Блокирование. Индивидуальные действия с мячом. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	практическое занятие, урок контроля и проверки умений и навыков	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании,	подготовить и провести комплекс разминки волейболиста	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
11	Действия в учебной игре. **Зачёт.**	2	практическое занятие, урок-соревнование	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	повторить правила игры	совершенствова- ние техники изученных элементов игры

12	**Тема "Спортивные игры. Баскетбол".** Перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча. Ловля мяча. Бросок мяча в кольцо с места. Правила игры.	2	практическое занятие, урок изучения нового материала	Дыхательные упражнения. Занятие на тренажерах.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	подготовить и провести комплекс разминки баскетболиста	совершенствова- ние техники передачи, ловли, ведения мяча при самост.занятиях
13	Ведение, ловля и передача мяча. Бросок мяча с места. Бросок мяча в движении. Индивидуальные действия с мячом. Взаимодействие в парах, тройках. Учебная игра.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	повторить правила игры	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
14	Совершенствование изученных элементов игры. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	подготовить и провести комплекс разминки баскетболиста	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
15	Индивидуальные действия с мячом. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	повторить правила игры, подготовить и провести комплекс разминки баскетболиста	совершенствова- ние техники изученных элементов игры

16	Индивидуальные и командные действия с мячом. Учебная игра.	2	практическое занятие, урок-соревнование	Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	подготовить сообщение о выдающихся баскетболистах России	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
17	**Тема "Лыжная подготовка".** Подбор лыжного инвентаря. Меры безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 3 км.	2	практическое занятие, урок изучения нового материала	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Корригирующие упражнения.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	повторить меры безопасности на занятиях лыжной подготовкой	свободное катание на лыжах, коньках
18	Попеременный 2-ный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 5 км.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	отработать технику лыжных ходов	прохождение дистанции 5 км
19	**Тема " Атлетическая гимнастика".** Меры безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Основы составления комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач. Упражнения на блочных тренажёрах на основные группы мышц. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	2	практическое занятие, урок изучения нового материала	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	повторить меры безопасности при занятии атлетической гимнастикой	выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, ног, б/пресса

20	Атлетическая гимнастика - средство физической подготовки к труду и службе в армии. Упражнения на тренажёрах, с гантелями, штангами. Подтягивания на перекладине.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове).	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	составить и провести комплекс разминки перед работой на тренажёрах	выполнение упражнений на укрепление мышц рук, ног, б/пресса
21	Упражнения с собственным весом. Упражнения на тренажёрах. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходные положения, количество повторений. Толчок гири 16кг.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	подготовить сообщения о методах регулирования нагрузки	выполнение упражнений на укрепление мышц рук, ног, б/пресса
22	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Поднимание корпуса из положения лёжа.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Дыхательные упражнения. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	подготовить и провести комплекс разминки перед работой на тренажёрах	выполнение упражнений на укрепление мышц рук, ног, б/пресса
23	Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Прыжки на скакалке, прыжок в длину с места.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц всего туловища	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	подготовить и провести комплекс разминки перед работой на тренажёрах	выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, ног, б/пресса

24	**РАЗДЕЛ №3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Тема "Военно-прикладная физическая подготовка"** Строевые приёмы, выполнение совместных действий в строю. Техника преодоления полосы препятствий**. Зачёт.**	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	подготовить выступления о роли ФК в подготовке к службе в армии	повторить строевые приёмы, технику преодоления препятствий
25	**Тема " Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов".** Цели и задачи ППФП с учётом специфики выбранной профессии. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Комплекс профессионально-прикладной ФК в режиме дня специалиста. Метание гранаты.	2	практическое занятие, урок изучения нового материала	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	составить и провести комплекс ППФП в режиме дня специалиста	выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в ходе практики
26	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Кросс по пересечённой местности. Подведение итогов. Зачет.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	повторить методы и средства формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям	выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в ходе практики

КОНТРОЛЬНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

260807.01 Повар, кондитер; 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации; 3 курс 26 часов

№ занятия	Наименование разделов и тем, краткое содержание занятия	Кол-во часов 26	Вид занятия, тип урока	краткое содержание занятия	Коррекционно-Развивающие приемы	Домашнее задание для студентов	Задания для самостоятельной работы студентов
1	*3*	*4*	*5*	*6*		*7*	*8*
	РАЗДЕЛ №1 "Научно-методические основы совершенствования физической культуры личности".						
1	**Тема " Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности организма."** Меры безопасности на занятиях Ф/к.	2	урок - лекция, урок изучения нового материала	Техника безопасности на занятиях. Корригирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	подготовить выступления, рефераты по теме	изучение дополнительной литературы о влиянии занятий ФК на организм человека
2	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики, утренней гимнастики, упражнений для глаз, на формирование осанки.	2	практическое занятие, урок обучения умениям и навыкам	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	подготовить и провести упражнение из комплекса утренней гимнастики	выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики

3	**РАЗДЕЛ №2 " Учебно-практические основы формирования физической культуры личности".** **Тема "Лёгкая атлетика".** Техника спортивной хотьбы. Техника бега по пересечённой местности. Бег до 3 км.	2	практическое занятие, урок обучения умениям и навыкам	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	отработать технику спортивной хотьбы	хотьба, равномерный бег до 2 км
4	Техника бега на длинные дистанции. Бег до 3 км (ю), до 2 км (д).	2	практическое занятие, урок контроля и проверки знаний и умений	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	повторить особенности техники бега на длинную дистанцию	спортивная хотьба, бег до 2 км
5	Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег 60 м, 100 м. Старт, стартовый разгон, финиширование.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Занятие на тренажерах.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	отработать стартовый разгон, финишировани е	скоростные отрезки 4х100 м
6	Бег 100 м. Техника прыжка в длину.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	повторить способы прыжков в длину	упражнения для укрепления мышц ног: приседания, выпрыгивания

7	Техника бега на средние дистанции. Бег по виражу. Пробегание отрезков до 800 м.	2	практическое занятие, урок обучения умениям и навыкам	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	повторить особенности техники бега на средние дистанции	пробегание отрезков до 800 м
8	**Тема "Спортивные игры. Волейбол".** Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Расстановка игроков. Передача мяча, приём мяча. Основные правила игры.	2	практическое занятие, урок обучения умениям и навыкам	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание	повторить основные правила игры	совершенствование техники выполнения передачи и приёма мяча
9	Передачи, приём мяча. Подача мяча через сетку. Взаимодействие в парах, тройках. Нападающий удар. Учебная игра.	2	практическое занятие, урок комбинированный	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Занятие на тренажерах.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	подготовить и провести 2 упражнения из комплекса разминки волейболиста	совершенствование техники изученных элементов игры
10	Нападающий удар. Блокирование. Индивидуальные действия с мячом. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	практическое занятие, урок контроля и проверки умений и навыков	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании,	подготовить и провести комплекс разминки волейболиста	совершенствование техники изученных элементов игры
11	**Тема "Спортивные игры. Баскетбол".** Перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча. Ловля мяча. Бросок мяча в кольцо с места. Правила игры.	2	практическое занятие, урок изучения нового материала	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	подготовить и провести комплекс разминки баскетболиста	совершенствование техники передачи, ловли, ведения мяча при самост.занятиях

12	Ведение, ловля и передача мяча. Бросок мяча с места. Бросок мяча в движении. Индивидуальные действия с мячом. Взаимодействие в парах, тройках. Учебная игра.	2	практическое занятие, урок совершенствования умений и навыков	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	повторить правила игры	совершенствование техники изученных элементов игры
13	**Дифференцированный зачёт.**	1	практическое занятие, урок проверки умений и навыков	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	повторить правила игры	совершенствование техники изученных элементов игры