

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Р.ГАМЗАТОВА»
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
КАФЕДРА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СОО.01.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Квалификация: Учитель начальных классов, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Срок обучения по ОП: 3 года, 10 месяцев (очная форма), 4года, 4месяца (заочная форма)

Форма обучения: очная, заочная

Образовательный стандарт (ФГОС) 14.09.2023 г. № 686

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СОО. 01.10 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина СОО. 01.10 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины СОО. 01.10 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.3.1. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты | |
|--|--|---|
| | Общие | Дисциплинарные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными | ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 4. владение |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; | <p>физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике | |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; | <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; | <p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | | <p>режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
| ПК | | |

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа, включая:

обязательной учебной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем – 72 часов. Зачет 1 семестр, Зачет с оценкой 2 семестр.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 82 |
| в т. ч. | |
| Основное содержание | 82 |

| | |
|---|----------|
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 82 |
| Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) | 6 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 4 |
| СР | - |
| Промежуточная аттестация (зачет, зачет с оценкой) | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СОО. 01.10 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Код компетенции |
|---|--|-------------|-------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | |
| Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Содержание учебного материала. 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 | |
| Тема 1. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 17 | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. История развития легкой атлетики. Комплекс общеразвивающих упражнений. | 1 | OK1 OK4 OK8 LP16 |
| | 2. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Тестирование скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| | 3. Совершенствование техники спринтерского бега. | | |
| | 4. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование | 1 | |
| | 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Челночный бег. | | |
| | 6. Совершенствование техники метания мяча в цель. | 1 | |
| | 7. Обучение техники метания гранаты | 1 | |
| | 8. Кроссовая подготовка. | 1 | |
| | 9. Совершенствование прыжка в длину с разбега | | |
| | 10. Развитие скоростных способностей (бег с ускорениями, старты из различных исходных положений) | 1 | |
| | 11. Учебный норматив бег 100м | 1 | |
| | 12. Совершенствование метания гранаты | 1 | |
| | 13. Кроссовая подготовка | 1 | |
| | 14. Учебный норматив прыжок в длину с разбега | 1 | |
| | 15. Развитие выносливости (равномерный бег, круговая тренировка) | 1 | |
| | 16. Учебный норматив кросс 500м девушки 1000м юноши | 1 | |
| | 17. Развитие скоростно- силовых способностей (подскоки, приседания с отягощениями) | 1 | |

| | | | |
|----------------------------|--|-----------|----------------------------|
| | 18. Учебный норматив метание гранаты | 1 | |
| | 19. Развитие координационных способностей (челночный бег, преодоление препятствий) | 1 | |
| | 20. Учебный норматив кросс 1000м девушки 2000м юноши. | 1 | |
| | Самостоятельная работа | - | |
| Тема 2. Гимнастика | Содержание учебного материала | 5 | <i>OK1 OK4 OK8</i> |
| | 1.Разновидности ходьбы и бега. Разучить исходные положения при выполнении ОРУ. Разучить классификацию ОРУ. Упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами. Игры и эстафеты с гимнастическим инвентарём. | 1 | <i>ЛР16</i> |
| | 2.Строевые упражнения. ОРУ на месте. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок. Упражнения на развитие гибкости. | | |
| | 3.Строевые упражнения. ОРУ в движении. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок. Упражнения на развитие гибкости. Составление комбинации из акробатических упражнений. | | |
| | 4.Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок. Упражнения на развитие координационных способностей. Выполнение комбинации из акробатических упражнений с учётом качества выполнения. | 1 | |
| | 5.Строевые упражнения и перестроения ОРУ с набивными мячами. | | |
| | 6.Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств Подводящие упражнения Опорные прыжки через козла, через коня. | 1 | |
| | 7.Тестовые задания для проверки уровня развития знаний и умений по теме «Гимнастика» Строевые упражнения и перестроения ОРУ с набивными мячами Выполнение опорного прыжка через козла, через коня. | 1 | |
| | 8.Строевые упражнения и перестроения. Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых способностей. | | |
| | 9.Строевые упражнения. Упражнения в перестроениях ОРУ с отягощениями. Работа на тренажёрах. Эстафеты с гимнастическим инвентарём. | 1 | |
| | | - | |
| Тема 3. Мини футбол | Содержание учебного материала | 20 | |
| | 1. Техника безопасности при игре в мини футбол. Правила игры. Комплекс общеразвивающих упражнений. | 1 | <i>OK1 OK1</i> |
| | 2. Обмен веществ и превращение энергии в клетках. Тестирование ловкости. | 1 | <i>OK4</i> |

| | | | |
|--------------------------|--|-----------|-----------------|
| | 3. Развитие координации: Индивидуальная работа с мячом. Чеканка мяча. | 1 | OK8 LP16 |
| | 4. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | |
| | 5. Совершенствование передач мяча. Передачи на месте и в движении. | 1 | |
| | 6. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой в движении, прыжковые упражнения на одной и двух ногах | 1 | |
| | 7. Совершенствование ударов по воротам. Игра вратаря | 1 | |
| | 8. Развитие выносливости: двусторонняя игра. | 1 | |
| | 9. Совершенствование игровых действий. | 1 | |
| | 10. Бег с ускорениями, эстафеты | 1 | |
| | 11. Совершенствование игровых действий. Учебная игра | 1 | |
| | 12. Учебный норматив чеканка мяча | 1 | |
| | 13. Совершенствование ударов по воротам. Игра вратаря. Учебная игра | 1 | |
| | 14. Учебный норматив удары по воротам | 1 | |
| | 15. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра | 1 | |
| | 16. Учебный норматив змейка | 1 | |
| | 17. Совершенствование передач мяча. Учебная игра | 1 | |
| | 18. Учебный норматив навес в заданную зону | 1 | |
| | 19. Соревнования внутри группы | 1 | |
| | 20. Сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет. | 1 | |
| Тема 4. Баскетбол | Содержание учебного материала | 10 | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол». Комплекс общеразвивающих упражнений. | 1 | |
| | 2. Строение и рост костей. Генетика, потенциальный рост ребенка. Тестирование меткости. | | |
| | 3. Совершенствование техники передвижений без мяча: стойки, остановки, повороты | 1 | |
| | 4. Совершенствование бросков в кольцо: из под кольца, с двух шагов, штрафной | | |
| | 5. Развитие координационных способностей: метание набивного мяча из различных положений в цель | 1 | |
| | 6. Совершенствование техники ведения мяча: ведение с ускорениями, со сниженным отскоком | | |
| | 7. Развитие координационных способностей: индивидуальная работа с мячом, жонглирование | | |
| | 8. Совершенствование передач мяча в паре: верхняя передача, передача отскоком | | |
| | 9. Развитие скоростных способностей: ведение мяча в разных стойках с максимальной | 1 | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| | частотой | | |
| | 10. Учебная игра | | |
| | 11. Совершенствование индивидуальных действий в нападении | 1 | |
| | 12. Развитие скоростных способностей: эстафеты с ведением мяча. | | |
| | 13. Совершенствование индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание.) | 1 | |
| | 14. Совершенствование передач мяча от груди, от плеча, сверху и снизу | 1 | |
| | 15. Совершенствование тактики игры: групповые действия (2-3 человека) в защите и нападении | | |
| | 16. Учебный норматив: передачи мяча от стены | 1 | |
| | 17. Совершенствование бросков в кольцо: штрафной, дистанционный, из под кольца | | |
| | 18. Учебный норматив: штрафной бросок | | |
| | 19. Совершенствование тактики игры: Командные действия в защите и нападении. | 1 | |
| | 20. Учебный норматив: ведение мяча с изменением направления (змейка) | | |
| | 21. Соревнования внутри группы | 1 | |
| Тема 5. Волейбол | Содержание учебного материала | 10 | <i>OK1 OK4 OK8 ЛР16</i> |
| | 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. | 1 | |
| | 2. Гигиенические требования к одежде при занятиях физической культурой и спортом. Тестирование ловкости. | | |
| | 3. Развитие координационных способностей: индивидуальная работа с мячом | | |
| | 4. Совершенствование техники передач сверху и снизу: в парах и у стены. | 1 | |
| | 5. Совершенствование техники подач мяча верхней прямой и нижней из-за лицевой линии | | |
| | 6. Учебная игра | 1 | |
| | 7. Развитие скоростных-силовых способностей: прыжковые упражнения с использованием скакалки и скамьи. | | |
| | 8. Совершенствование техники нападающего удара. | 1 | |
| | 9. Развитие выносливости: круговая тренировка с элементами волейбола | | |
| | 10. Совершенствование техники подачи и игры в защите | 1 | |
| | 11. Развитие скоростных способностей: эстафеты с волейбольными мячами | | |
| | 12. Учебная игра | 1 | |
| | 13. Развитие силовых способностей: упражнения с набивными мячами. | 1 | |
| 14. Совершенствование техники игры связующего игрока | | | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | 15. Учебный норматив: верхняя передача мяча над собой | | |
| | 16. Учебная игра | 1 | |
| | 17. Учебный норматив: передачи мяча в стену. | | |
| | 18. Совершенствование техники подачи мяча верхней прямой и нижней из-за лицевой линии | 1 | |
| | 19. Учебный норматив: подача мяча. | | |
| | 20. Соревнования внутри группы | 1 | |
| Тема 6. Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | 7 | <i>OK1 OK4 OK5 LP16</i> |
| | 1. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие скоростных способностей. Игры по выбору обучающихся. | 1 | |
| | 2. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие силовых способностей без отягощений и с отягощениями. Игры по выбору обучающихся. | 1 | |
| | 3. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игры по выбору обучающихся. | | |
| | 4. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая тренировка. Игры по выбору обучающихся. | 1 | |
| | 5. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие координационных способностей. Игры по выбору обучающихся. | | |
| | 6. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая тренировка. Упражнения на тренажёрах. Игры по выбору обучающихся. | 1 | |
| | 7. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств различной направленности. Спортивные и подвижные игры. | | |
| | 8. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Эстафеты с предметами и без предметов. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 1 | |
| | 9. Упражнения скоростно-силовой направленности. Спортивные и подвижные игры. | | |
| | 10. Упражнения координационной направленности. Спортивные и подвижные игры. | 1 | |
| 11. Упражнения силовой направленности Спортивные и подвижные игры. | | | |

| | | | |
|---|---|----------|--|
| | 12. Комплексы упражнений на развитие физических качеств Спортивные и подвижные игры | | |
| | 13. Комплексы упражнений различной направленности Эстафеты Спортивные и подвижные игры | 1 | |
| | 14. ОРУ, специально-беговые и специально-прыжковые упражнения Упражнения с предметами и без предметов Учебно-тренировочные игры по выбору | | |
| | Самостоятельная работа | - | |
| Тема 7. Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов | Содержание учебного материала | 2 | <i>OK1 OK4 OK5 LP16</i> |
| | 1.Комплекс производственной гимнастики. Приёмы массажа и самомассажа. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся | 1 | |
| | 2.Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Упражнения на коррекцию нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. | | |
| | 3.Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. | 1 | |
| | Дифференцированный зачет. | 72 | |

Тематический план и содержание учебной дисциплины заочной формы обучения

| Наименование разделов и тем | Содержание и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Лекция-урок | Самостоятельная работа | Формируемые компетенции |
|---------------------------------------|--|--------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 |
| Раздел 1 | Физическая культуры, как часть культуры общества и человека | 26 | | 22 | OK1 OK4 OK8 LP16 |
| Основное содержание | | 20 | | 18 | |
| Тема 1.1 Современное состояние | Содержание учебного материала | 4 | | | |

| | | | | | |
|---|--|----------|---|----------|--------------------------------|
| физической культуры и спорта | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | | 2 | | ОК1 ОК4 ОК8 ЛР16 |
| | 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | | | | |
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 2 | | 2 | ОК1 ОК4 ОК8 ЛР16 |
| | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание | | | | |
| | 2. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. | | | | |
| Тема 1.3 | Содержание учебного материала | 4 | | 4 | ОК1 ОК4 ОК8 ЛР16, |

| | | | | | |
|---|---|-----------------|----------|-----------------|--|
| <p>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p> | <p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стретчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> | | | | <p>ОК 08</p> |
| <p>Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | <p>8</p> | | <p>8</p> | <p>ОК1 ОК4 ОК8 ЛР16</p> |
| | <p>1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> | | <p>2</p> | | |
| | <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> | | | | |
| | <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</p> | | | | |
| | <p>4. Физические качества, средства их совершенствования</p> | | | | |
| <p>Профессионально-ориентированное содержание</p> | | <p>6</p> | | <p>6</p> | |

| | | | | | |
|---|--|-------------------------------|----|----|-------------------------------|
| Тема 1.5 Физическая культура в | Содержание учебного материала | 2 | | 2 | ОК 01, ОК 04, |
| режиме трудового дня учителя начальных классов. | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности учителя начальных классов. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение профессиональной принадлежности к выбранной группе труда (учитель начальных классов – 1 группа труда). Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики во время трудового дня и после него. | | | | ОК1 ОК4 ОК8 ЛР16 |
| Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка учителя начальных классов. | Содержание учебного материала | 4 | | 4 | ОК1 ОК4 ОК8 ЛР16 |
| | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки учителя начальных классов, средства профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональнозначимых физических и психических качеств в деятельности учителя. начальных классов. | | | | |
| Методические основы обучения | Раздел № 2 различным видам физкультурно-спортивной деятельности | 46 | | 44 | ОК1 ОК4 ОК8 ЛР16 |
| | | Методико-практические занятия | 16 | | 14 |
| Профессионально-ориентированное содержание | | 16 | | 16 | |

| | | | | | |
|---|--|----------|---|---|--------------------------------|
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала | 4 | | 2 | ОК1 ОК4 ОК8 |
| | Практические занятия | 4 | | 2 | |
| | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения в работе учителя начальных классов. | | 2 | | |
| | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. | | | | |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Содержание учебного материала | 4 | | 4 | ОК1 ОК4 ОК8 ЛР16 |
| | Практические занятия | 4 | | | |
| | 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | | 4 | |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности учителя начальных классов. | Содержание учебного материала | 2 | | 4 | ОК1 ОК4 ОК8 ЛР16. |
| | Практические занятия | 2 | | 2 | |
| | 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | | | | |
| Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий | Содержание учебного материала | 4 | | 4 | ОК1 ОК4 |
| | Практические занятия | 4 | | 4 | |

| | | | | | |
|---|--|----------|---|---|-------------------------------|
| физической культурой при решении профессиональноориентированных задач | 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | | | |
| | 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | | | |
| Тема 2.5 Профессиональноприкладная физическая подготовка учителя начальных классов | Содержание учебного материала | 4 | | 4 | ОК1 ОК4 ОК8 ЛР16 |
| | Практические занятия | 4 | | 4 | |
| | 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. | | 2 | 2 | |
| | 8. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы | | | | |

| | | | | | |
|--|--------------------------------------|-----------|--|----|-------------------------------|
| | профессий). | | | | |
| Основное содержание | | 30 | | 30 | |
| Учебно-тренировочные занятия | | 30 | | 30 | |
| Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Содержание учебного материала | 4 | | 4 | ОК1 ОК4 ОК8 ЛР16 |
| | Практические занятия | 2 | | 2 | |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|-------------------------------|
| | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств | 2 | | 2 | |
| Гимнастика | | | | | |
| Тема 2.7 Основная гимнастика | Содержание учебного материала | 4 | | 4 | OK1 OK4 OK8 ЛР16 |
| | Практические занятия | 2 | | 2 | |
| | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. | 2 | | 2 | |
| Тема 2.7 Гимнастика с элементами акробатики | Содержание учебного материала | 6 | | 6 | OK1 OK4 OK8 ЛР16 |
| | Практические занятия | 4 | | 4 | |
| | Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие на одной ноге «ласточка». Освоение и совершенствование акробатической комбинации | 2 | | 2 | |

| | | | | | | |
|--|----------------|--------------|--|--|--|--|
| | Девушки | Юноши | | | | |
|--|----------------|--------------|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|-------------------------------|--|
| | <p>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p> | <p>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)- Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p> | | | | |
| Тема 2.7 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 4 | | 4 | ОК1 ОК4 ОК8 ЛР16 | |
| | Практические занятия | 4 | | 4 | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений с отягощением на выбор (гантели, гимнастические скамейки, резиновый эспандер, медицинбол) | | | | | |
| Спортивные игры | | | | | ОК1 ОК4 ОК8 | |
| Тема 2.8 Футбол | Содержание учебного материала | 4 | | 4 | ОК1 ОК4 ОК8 | |

| | | | | | |
|---------------------------|--|----------|--|---|-------------------------------|
| | Практические занятия | 4 | | 4 | ЛР16 |
| | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. | | | | |
| | Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра). | | | | |
| Тема 2.8 Баскетбол | Содержание учебного материала | 4 | | 4 | ОК1 ОК4 ОК8 ЛР16 |
| | Практические занятия | 4 | | 4 | |
| | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | | | | |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | | | |
| Тема 2.8 Волейбол | Содержание учебного материала | 4 | | 4 | ОК1 |

| | | | | | |
|--|--|----------|--|---|-------------------------------|
| | Практические занятия | 4 | | 4 | OK4 OK8 |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, 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 | | | | LP16 |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | | | |
| Тема 2.8 Спортивные игры, | Содержание учебного материала | 8 | | 8 | OK1 OK4 OK8 LP16 |
| отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности (Русская лапта) | Практические занятия | 4 | | 4 | |
| | Техника безопасности на занятиях Русской лаптой. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических качеств средствами игры. | | | | |
| Тема 2.9 Легкая атлетика (практические занятия с 30-40) | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 4 | | 4 | OK1 OK4 OK8 LP16 |
| | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики | | | | |
| Тема 2.10 Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | 4 | | 4 | OK1 OK4 |
| | Практические занятия | 4 | | 4 | OK8 |

| | | | | | |
|--|---|-----------|---|-----|---------------------------|
| | <p>Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника поворотов, ходов (бесшажный, двухшажный, коньком, одношажный)</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и поворотов Совершенствование техники торможении «плугом» и упором.</p> <p>Совершенствование преодоления дистанции на лыжах 3 км – девушки, 5 км – юноши по ровной поверхности</p> | | | | ЛР16 |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет) | | 82 | 8 | 109 | ОК1 ОК4 ОК8 ЛР16 |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет) | | | | | |
| ИТОГО: | | | | | |
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | | 82 | | | |
| Практические занятия | | 8 | | | |
| Самостоятельная работа | | 74 | | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет) | | 1 | | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет) | | 1 | | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины СОО. 01.10 Физическая культура предусмотрено наличие в профессиональной образовательной организации спортивного зала.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические маты
- гимнастические скамейки
- ворота футбольные
- сетка волейбольная
- баскетбольные щиты
- мячи
- гранаты для метания
- конусы
- скакалки
- обручи гимнастические
- столы теннисные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2020. – 336 с.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2020. – 152 с.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2020. – 176 с.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А.. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2018

2. Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2018.

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 599 с. – Режим доступа: <http://biblio-online.ru>

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| 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 |

| | |
|---|---|
| <p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p> | <p>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</p> |
| <p>Практическая часть</p> | |
| <p>Учебно-методические занятия</p> | <p>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</p> |
| <p>Учебно-тренировочные занятия</p> | |
| <p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p> | <p>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):</p> |

| | |
|---------------------------|---|
| | <p>прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p> |
| 3. Гимнастика | <p>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.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> |
| 4. Спортивные игры | <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> |
| Виды спорта по выбору | <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p> |
| 1. Ритмическая гимнастика | <p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> |

| | |
|--|--|
| | Освоение техники безопасности занятий |
| 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | 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 |
| 4. Дыхательная гимнастика | 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 |
| 5. Спортивная аэробика | 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 |
| 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 |

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины **СОО. 01.10. Физическая культура** проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании** в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование кабинета делопроизводства и режима секретности для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение кабинета делопроизводства и режима секретности должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее одного вида):

- 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 (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

Автор(ы)-составители: преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин

Сагитов К.Я.