

Министерство образования Оренбургской области
ГАПОУ «Сельскохозяйственный техникум»
г. Бугуруслана Оренбургской области



Утверждаю
Директор
Н.Ю.Гайструк
«31» августа 2016 г.

Адаптированная рабочая программа для лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушение зрения)

дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура
для специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Бугуруслан
2016г.

Рассмотрено и согласовано на ПЦК
Математических и естественнонаучных дисциплин
Председатель _____ Никитина Е.А.
«30» августа 2016г.

Составители:

- Каменщиков А.Е., руководитель физического воспитания ГАПОУ «Сельскохозяйственный техникум» г. Бугуруслана;
- Лызлов В.Я , преподаватель физической культуры ГАПОУ «Сельскохозяйственный техникум» г. Бугуруслана

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

- Каменщиков А.Е, руководитель физического воспитания ГАПОУ «Сельскохозяйственный техникум» г. Бугуруслана;
- Т.В Бербасова, методист ГАПОУ «Сельскохозяйственный техникум» г. Бугуруслана

Содержательная экспертиза:

- Сворочаева Г.М., заместитель директора по учебной работе ГАОУ СПО «Сельскохозяйственный техникум» г. Бугуруслана Оренбургской области
- Никитина Е.А. председатель предметной (цикловой) комиссии математических и естественнонаучных дисциплин
ГАПОУ «Сельскохозяйственный техникум» г. Бугуруслана,

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерально-го государственного образовательного стандарта среднего профессионально-го образования по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (далее – ФГОС) для специальности среднего профессионально-го образования (далее СПО) 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Разработчик: Каменщиков А.Е., руководитель физического воспитания
ГАПОУ «Сельскохозяйственный техникум» г. Бугуруслана

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

При изучении общепрофессиональной дисциплины формируются компетенции: ОК 2,3,6,10,11.

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

ОК 11. Соблюдать основы здорового образа жизни, требование охраны труда

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

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие физическое совершенство.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет направленность осознания обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к современным условиям рынка труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий, при проведении которых, преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации.

Цели и задачи, решаемые дисциплиной. Цель дисциплины - формирование физической культуры личности.

Задачи дисциплины

- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей;
 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и реабилитации при гипертонии;
- 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;
самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	116
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития	122
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		12	
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала:	2	
	1.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала:	2	
	Практические занятия 1.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
Тема 3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалистов.	Содержание учебного материала:	2	
	Практические занятия 1.Личная и социальная экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. 2.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Физическая культура в профессиональной деятельности специалистов.	2	

Раздел 2. Практическая часть Легкая атлетика.			
ПРН[№]1 Техника выполнения специально-беговых упражнений. Бег 100м.	Практические занятия Легкая атлетика: • Комплекс упражнений • Техника бега на короткие дистанции. • Техника прыжка в высоту. • Техника прыжка в длину с разбега. • Техника метания гранаты. • Комплекс общеразвивающих упражнений. • Комплекс беговых упражнений.	18	
ПРН[№]2 Техника бега на короткие дистанции.			
ПРН[№]3 Техника бега на средние дистанции.			
ПРН[№]4 Техника бега на длинные дистанции.			
ПРН[№]5 Техника высокого и низкого стартов.			
ПРН[№]6 Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Самостоятельная работа обучающихся: Легкая атлетика: • Комплекс упражнений • Техника бега на короткие дистанции. • Техника прыжка в высоту. • Техника прыжка в длину с разбега. • Техника метания гранаты. • Комплекс упражнений 2. • Комплекс беговых упражнений. • Техника бега на длинные дистанции.	18	
ПРН[№]7 Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки			
ПРН[№]8 Техника метания ядра.			
ПРН[№]9 Техника метания гранаты.			
Гимнастика с элементами акробатики			

ПРН№10 Строевые приемы на месте. Ходьба змейкой, диагональ.	Практические занятия - Акробатика: группировка из положения присев, сед, лежа на спине. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов (юн.), (дев.). - Бревно: ходьба обычная, на носках, боком, приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх. Упор присев, упор лежа. Из упора лежа толчками двух ног упор присев. Соскок прогнувшись (дев.). - Высокая перекладина: размахивание в висе изгибами; подъем в упоре силой, подъем переворотом; подтягивание (юн.). - Брусья параллельные: размахивание в упоре; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскок махом назад; сгибание и разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре; соединение элементов. Навыки, умения - акробатика (соединение элементов юн., дев.). Брусья: соединение элементов (юн.); опорный прыжок (юн., дев.); перекладина высокая (подтягивание юн.).	16	
ПРН№11 Раздельный способ проведения ОРУ. Зачет.			
ПРН№12 Акробатика: кувырки вперед-назад. Стойка на лопатках.			
ПРН№13 Наклоны, выпады, приседы. Поточный способ проведения ОРУ.			
ПРН№14 Техника акробатических упражнений : мост из положения стоя, мост из положения лежа.			
ПРН№15 Выполнение комплекса акробатических упражнений. Зачет.	Самостоятельная работа обучающихся: - Комплекс упражнений . - Комплекс упражнений на координацию. - Комплекс упражнений на гибкость. - Комплекс упражнений по аэробике. - Техника опорного прыжка через «козла». - Комплекс акробатических упражнений.	16	
ПРН№16 Техника акробатических упражнений.			
ПРН№17 Прыжки через козла , ноги врозь.			
Спортивные игры			
ПРН№18 Т/Б на занятиях по волейболу. Техника приёма и передачи мяча.	Практические занятия - И.п.(стойки), перемещения, передача. - Нападающий удар. - Прием мяча снизу двумя руками после верхней прямой подачи. - Прием мяча одной рукой, прием мяча одной рукой в падении. - Блокирование. - Тактика нападения. - Тактика защиты. - Игра по правилам.	32	
ПРН№19 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.			

ПР№20 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	• Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). • Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). • Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. • Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. • Удары головой на месте и в прыжке. • Остановка мяча ногой, грудью, 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.		
ПР№21 Расстановка игроков по зонам.			
ПР№22 Техника подачи мяча.			
ПР№23 Судейство в волейболе.			
ПР№24 Техника подачи мяча по зонам Двухсторонняя игра.	Самостоятельная работа обучающихся: • Техника безопасности на уроках по волейболу. • Спец.упражнения по волейболу. • Техника приема верхнего и нижнего мяча. • Техника подачи (верхняя, нижняя). • Техника нападающего удара, блокирование . • Техника игры в защите. • Техника безопасности на уроках по баскетболу. • Спец.упражнения по баскетболу. • Техника ведения, передачи мяча. • Техника вырывания и выбивания мяча. • Техника нападения и защиты.	32	
ПР№25 Техника блокирования.			
ПР№26 Техника нападающего удара.			
ПР№27 Т/б на уроках по б/б. Игра по упрощенным правилам. Правила игры.			
ПР№28 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину: с места, в движении, прыжком.			
ПР№29 Игра на одно кольцо по упрощенным правилам – отработка элементов.			

ПРН№30 Вырывание и выбивание мяча(приемы владения б/б мячом), выполнения штрафных бросков.			
ПРН№31 Изучение комбинационных действий защиты и нападения.			
ПРН№32 Индивидуальные действия игрока в защите и нападении. Изучение правильности выполнения штрафных бросков.			
ПРН№33 Изучение правил двухсторонней игры. Техника и тактика игры в баскетбол.			
Общая физическая подготовка (ОФП)			
ПРН№34 Упражнения на тренажерах. Круговой метод тренировки на тренажерах.	Практические занятия Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий	8	
ПРН№35 Техника выполнения упражнения силового характера.			
ПРН№36 Техника выполнения скоростно-силовых упражнений	Самостоятельная работа обучающихся: - Комплекс упражнений с тренажерами-эспандерами, амортизаторами из резины. - Комплекс упражнений на тренажерах: гантелями, гирей, штангой. - Техника безопасности занятий.	8	

ПРН ³⁷ Техника выполнения упражнений на подвижность и координацию. Упражнения на выносливость. Зачет.			
Легкая атлетика.			
ПРН ³⁸ ТБ по л/а на спортивных Площадках Техника бега на короткие и средние дистанции.	Практические занятия Легкая атлетика: • Комплекс упражнений ОРУ №1. • Техника бега на короткие дистанции. • Техника прыжка в высоту. • Техника прыжка в длину с разбега. • Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка: • Комплекс упражнений ОРУ №2. • Комплекс беговых упражнений. • Техника бега на длинные дистанции.	10	
ПРН ³⁹ Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 100м.			
ПРН ⁴⁰ Бег на короткие дистанции 60м, 100м.			
ПРН ⁴¹ Совершенствование бега на среднюю дистанцию 400м, 800м.			
ПРН ⁴² Бег на длинные дистанции	Самостоятельная работа обучающихся: Легкая атлетика: • Комплекс упражнений ОРУ №1. • Техника бега на короткие дистанции. • Техника прыжка в высоту. • Техника прыжка в длину с разбега. • Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка: • Комплекс упражнений ОРУ №2. • Комплекс беговых упражнений. Техника бега на длинные дистанции.	10	
Спортивные игры			

ПРН№43 ТБ на уроках по волейболу проведение игр. Игра в кругу .	Практические занятия • И.п.(стойки), перемещения, передача. • Нападающий удар. • Прием мяча снизу двумя руками после верхней прямой подачи. • Прием мяча одной рукой, прием мяча одной рукой в падении. • Блокирование. • Тактика нападения. • Тактика защиты. • Игра по правилам. • Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). • Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). • Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. • Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. • Удары головой на месте и в прыжке. • Остановка мяча ногой, грудью, обманные движения, техника игры вратаря. • Тактика защиты, тактика нападения. • Правила игры. • Техника безопасности игры. • Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	22	
ПРН№44 Стойки, перемещение, передачи, приём мяча снизу. Игра в кругу.			
ПРН№45 Приём мяча снизу двумя руками после верхней подачи. Игра по упрощённым правилам.			
ПРН№46 Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра.			
ПРН№47 Техника подачи мяча.			
ПРН№48 Баскетбол. Техника приёма и передачи мяча.			
ПРН№49 Комбинационных действий защиты. Зачет.			
ПРН№50 Комбинационные действия нападения.			
ПРН№51 Правила двусторонней игры	Игра по правилам. Самостоятельная работа обучающихся: • Техника безопасности на уроках по волейболу. • Спец.упражнения по волейболу. • Техника приема верхнего и нижнего мяча. • Техника подачи (верхняя, нижняя). • Техника нападающего удара, блокирование . • Техника игры в защите. • Техника безопасности на уроках по баскетболу. • Спец.упражнения по баскетболу. • Техника ведения, передачи мяча. • Техника вырывания и выбивания мяча. • Техника нападения и защиты.	22	
ПРН №52 Штрафные броски.			
ПРН №53 Игра по правилам.			

Общая физическая подготовка (ОФП)			
ПР №54 Техника выполнения на подвижность и координацию.	Практические занятия Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий	6	
ПР №55 Воспитание физических качеств и двигательных способностей.			
ПР №56 Упражнения на тренажерах.	Самостоятельная работа обучающихся: - Комплекс упражнений с тренажерами-эспандерами, амортизаторами из резины. - Комплекс упражнений на тренажерах: гантелями, гирей, штангой. - Техника безопасности занятий.	8	
ПР №57 Круговой метод тренировки на тренажерах.			
ПР №58 Дифференцированный зачет.			
Итоговая аттестация		2	
Всего		244	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, футбольные стойки, волейбольная сетка, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.);

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1.Лях, В.И. Физическая культура :10-11 кл / В.И Лях ,А.А. Задневич.- М., 2005.120с.
- 2.Решетников Н.В. Физическая культура: / Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын.-М., 2002. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М, 2005.180с.
3. Бишаева А.А.Физическая культура.-М.: Академия 2015.

Дополнительные источники:

Для обучающихся

- 1.Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.- М.: ФиС, 2007
- 2.Бобровский В.В. Физическая культура. Учебное пособие. «Издательский дом Астраханский университет» - 2008г. 60с.
- 3.Веленский М.Я. Студент как субъект физической культуры.-М.:ФиС, 2007
- 4.МураховИ.В. Оздоровительный эффекты физической культуры и спорта.Киев.- 2009
- 5.Смолевский В.М. Спорт и здоровье.М.: ФиС.-2008

Для преподавателей

- 1.Барчуков, И.С. Физическая культура/И.С.Барчуков.-М.2003.-150с.
- 2.Бирюкова ,А.А. Спортивный массаж:/А.А.Бирюкова.-учебник для вузов. М. 2006-126с.
- 3.Бишаева,А.А., Физическое воспитание и валеология/А.АБишаева,В.Н.Зимин .-учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.-90с.
- 4.Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании/А.А.Дмитриев.-М, 2006.-220с. 2005г.

5. Евсеев С.П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – СПб: Галеяпринт, 2013
6. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Критерии оценивания

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.

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.

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.

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 нос-

ки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

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.

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.

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.

Обучающиеся, 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 выставят 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.

Обучающиеся 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.

Обучающиеся 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.

Обучающиеся 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.

Обучающиеся 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 .

Выставляется «зачёт» по предмету «физическая культура» на общих основаниях по текущим оценкам в конце семестра.

Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования	Самостоятельная работа. Рефераты, доклады , сообщения. Практическая работа.

системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции. В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и реабилитации при гипертонии; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой деятельности, выбора и формирования здоро-	Легкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий). Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши). Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах. Самостоятельное проведение фрагмента занятия . Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов. Кроссовая подготовка. Оценка техники бега дистанции до 5 км. без учета времени.
--	---

вого образа жизни. - овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.	
---	--