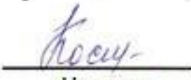
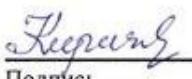


Министерство образования Красноярского края
КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»

РАССМОТРЕНА	УТВЕРЖДАЮ
на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин Председатель ЦК  Подпись / С.В. Костюк/ Ф.И.О. Протокол № 6 от «04» сентября 2020 года	Заместитель директора по научно – методической работе  Подпись / Г.П. Кириченко/ Ф.И.О. от «11» сентября 2020 года

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины ЦСА.04 - Физическая культура

код, название профессионального модуля (учебной дисциплины)

по профессии

18545 " Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования"

код, название

г. Уяр

2020 г

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины ЦСА.04 - Физическая культура разработана на основе:

- Профессионального стандарта Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования рег. № 199, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «08» сентября 2014 г. № 619 н.
- Постановления Правительства Красноярского края от 2 октября 2015 г. N522-П «Об утверждении Порядка обеспечения получения профессионального обучения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (с различными формами умственной отсталости), не имеющими основного общего или среднего общего образования».
- Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные директором Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации 20.04.2015 г. №06-830вн.
- АООП ПО по профессии 18545 Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования Ирбейского филиала КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»

Организация - разработчик: Ирбейский филиал КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»

Разработчик: Григорьев Игорь Иванович, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Стр. 4
2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. ОСНОВНОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	8
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ	14
7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ, утвержденных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 20.04.2015 г. №06-830 вн.

Программа является адаптированной программой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Реализация программы и физической реабилитации базируется на индивидуальном подходе к обучающимся.

Поэтому из программы исключены практические занятия по легкой атлетике, так как данные виды физических упражнений несут высокую статическую нагрузку на опорно двигательный аппарат и могут быть опасными для данного контингента обучающихся. В зависимости от степени нарушения опорно-двигательного аппарата обучающихся, рекомендуется выборочно изучать темы «Баскетбол» и «Волейбол». При выполнении тестирования физической подготовленности также необходим индивидуальный подход к каждому из обучающихся, для этого используются альтернативные упражнения.

Адаптированная программа определяет содержание образования учебной дисциплины «Физическая культура» цели, результаты освоения учебной дисциплины, специальные условия осуществления образовательной деятельности, контроль и оценку результаты освоения учебной дисциплины.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преимуществах с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья является системно – деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение

приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Занятия студентов с ограниченными возможностями здоровья нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. Интегрированное (инклюзивное) обучение на учебном занятии физической культуры может быть организовано:

- посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений;

- отдельно в тренажерном зале по индивидуальной образовательной траектории.

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЦСА.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 18545 «Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования»

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в цикл обязательного обучения (социальной адаптации)

1.3. Цели и задачи дисциплины:

– основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

1.4. Врачебно-педагогический контроль в адаптивном физическом воспитании:

- Организационные основы врачебно-медицинского контроля лиц с ограниченными функциональными возможностями.
- Цель и задачи врачебно-педагогического контроля в адаптивном физическом воспитании.
- Виды врачебно-педагогического контроля: этапный, текущий, оперативный и педагогический контроль.
- Показания и противопоказания для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом для лиц с ограниченными функциональными возможностями.
- Противопоказания и рекомендации в адаптивном физическом воспитании при состояниях после перенесенных острых заболеваний.
- Профилактика травматизма в адаптивном физическом воспитании.
- Рекомендации по совершенствованию организации занятий. Методы исследований и контроля эффективности в адаптивном физическом воспитании.
- Материально-техническое обеспечение при занятиях адаптивным физическим воспитанием.
- Соответствие мест проведения занятий физическим воспитанием общим гигиеническим требованиям.

1.5. Формы адаптивного физического воспитания:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- урочные занятия физическим воспитанием в учебных заведениях,
- физкультпаузы,
- динамические перемены,
- самостоятельные занятия физическими упражнениями,
- прогулки, закаливание, купание, плавание,
- подвижные и спортивные игры,
- туризм: ближний и дальний,
- элементы спорта,
- спортивные соревнования,
- праздники,
- фестивали.

4. Основной раздел рабочей программы

№ урока	Содержание дисциплины (по разделам, темам, подтемам)	Объем часов	Домашнее задание	Уровень освоения	Дидактические материалы и средства обучения
1	2	3	4	5	6
1-2	Введение. Вводный инструктаж правил по техники безопасности, поведения в спортивном зале и стадионе.	2	Конспект по ТБ	1	Презентация медиосистема
РАЗДЕЛ I Легкая атлетика, Кроссовая подготовка					
3-4	ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Комплекс ОРУ	2	Секундомер, флажки
5-6	ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Тест 30м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Комплекс ОРУ	2	Секундомер, флажки, эстафет. палочки
7-8	ОРУ. Бег на результат (100 м). Развитие скоростных способностей. Прыжок в высоту «перешагивание»	2	Прыжки на двух ногах	2	Секундомер, флажки, стойки для прыжков
9-10	Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту «перешагивание». Метание гранаты 700 гр.	2	Прыжки на двух ногах	2	Секундомер, стойки для прыжков
11-12	Кроссовая подготовка. 2 км. Метание гранаты 700 гр.	2	Бег на вынослив.	2	Секундомер, гранаты 700 гр
13-14	Кроссовая подготовка 2 км. Зачет	2	Бег на вынослив.	2	Секундомер
Гимнастика					
15-16	Комплекс ОРУ. Лазание по . канату Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	Комплекс ОРУ	2	Канат, маты гимнаст.
17-18	Комплекс ОРУ. Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивание на перекладине	2	Подтягивание	2	Перекладина, маты гимнаст.
19-20	Упражнения с предметами. Подтягивание на перекладине. Прыжки со скакалкой	2	Подтягивание	2	Перекладина, маты гимнаст. скакалки
21-22	Повороты в движении, Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом силой.	2	Прыжки со скакалкой	2	Перекладина, маты гимнаст.
23-24	Упражнения в парах. Висы и упоры. Прыжки со скакалкой	2	Прыжки со скакалкой	2	Перекладина, маты гимнаст. скакалки

25-26	Акробатика. Комплекс упражнений у стенки. Опорный прыжок. Тренажеры.	2	Комплекс ОРУ	2	Спорт. козел маты гимнаст.
27-28	Комплекс упражнений у стенки. Подъем переворотом силой. Тренажеры.	2	Комплекс ОРУ	2	Перекладина, маты гимнаст. тренажеры.
29-30	Упражнения вводной и производственной гимнастики. Тренажеры.	2	Комплекс ОРУ	2	тренажеры
31-32	Комплекс упражнений производственной гимнастики., подготовка к зачету	2	Комплекс ОРУ	2	маты гимнаст
33-34	Итоговое зачетное занятие за семестр	3	Очет	2	маты гимнаст. перекладина
Лыжная подготовка					
35-36	Инструктаж по Т\б. Одновременный одношажный ход. Попеременный 2хшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.	2	ТБ на лыжах	2	Лыжный инвентарь
37-38	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.	2	Приседание за 1 мин	2	Лыжный инвентарь
39-40	Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.	2	Приседание за 1 мин	2	Лыжный инвентарь
41-42	Попеременный 2хшажный. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км	2	Приседание за 1 мин	2	Лыжный инвентарь
43-44	Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению. Попеременный 2хшажный и 4хшажный ходы. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.	2	Самомассаж	2	Лыжный инвентарь
45-46	Одновременный одношажные и двухшажные ходы. Попеременный 2хшажный. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км	2	Самомассаж	2	Лыжный инвентарь
47-48	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2	Самомассаж	2	Лыжный инвентарь
49-50	Гонка на 3 км. Преодоление подъемов и препятствий.	2	Очет	2	Лыжный инвентарь, секундомер
51-52	Торможение и поворот «плугом». Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км	2	Прыжки с поворот.	2	Лыжный инвентарь
53-54	Поворот на месте махом. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км	2	Прыжки с поворот.	2	Лыжный инвентарь
55-56	Обморожение и его профилактика. Прохождение дистанции 4 - 5 км.	2	Самомассаж	2	Лыжный инвентарь

57-58	Повороты упором. Подъемы, спуски, торможения Прохождение в медленном темпе до 3 – 5 км.	2	Прыжки с поворот.	2	Лыжный инвентарь
59-60	Попеременные и одновременные ходы .Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение в медленном темпе до 3 – 5 км	2	Приседание за 1 мин	2	Лыжный инвентарь
61-62	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Прохождение дистанции 5км.	2	Приседание за 1 мин	2	Лыжный инвентарь
63-64	Зачетное занятие по лыжной подготовке. Гонка на 5 км.	2	Очет	2	Лыжный инвентарь,
Спортивные игры					
65-66	Правила техники безопасности во время спортивных игр. Мини-футбол: ОРУ. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	2	ТБ спортигр	2	Мячи футбольные
67-68	ОРУ. Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	2	Прыжки на двух ногах	2	Мячи футбольные
69-70	ОРУ. Профилактика простуды. Удар поворотом правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	2	Прыжки на двух ногах	2	Мячи футбольные
71-72	ОРУ. Удар по мячу, остановка, передача, отбор мяча и отводка.	2	Прыжки на двух ногах	2	Мячи футбольные
73-74	Удар головой на месте и в прыжке. Остановка ногой, грудью, отбор мяча. Учебная игра 5х5.	2	Прыжки на двух ногах	2	Мячи футбольные
75-76	Остановки, удары, передача, ведение мяча. Игра по правилам.	2	Комплекс упражнений	2	Мячи футбольные
77-78	Итоговое зачетное занятие за семестр (Зачет)	2	Отчёт	2	Мячи футбольные секундомер
ВТОРОЙ КУРС					
1-2	Вводный инструктаж правил по техники безопасности, поведения в спортивном зале и стадионе.	2	ТБ на занятиях	2	Презентация медиосистема
Легкая атлетика, Кроссовая подготовка					
3-4	Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту «перешагивание». Метание гранаты 700 гр.	2	Бег на вынослив.	2	Стойки для прыжков, уч. гранаты
5-6	Кроссовая подготовка, Бег 100 м. Метание гранаты. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	Бег на вынослив.	2	Секундомер, уч. гранаты
7-8	Кроссовая подготовка 2 км., Прыжок с места на результат	2	Бег на вынослив.	2	Секундомер, рулетка

9-10	Кроссовая подготовка бег 3 км. Метание гранаты 700 гр.	2	Бег на вынослив.	2	Секундомер, гранаты
11-12	Кроссовая подготовка бег 3 км. Метание гранаты 700 гр.	2	Комплекс упражнений	2	Стойки для прыжков Стойки для прыжков
13-14	Кроссовая подготовка бег 3 км. Прыжок в высоту «перешагивание».	2		2	
15-16	Кроссовая подготовка бег 3 км. Прыжок в высоту «перешагивание».	2		2	
Спортивные игры мини-футбол					
17-18	Правила техники безопасности во время спортивных игр. Мини-футбол: ОРУ. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	2	Подъем туловища	2	Мячи футбол. ворота
19-20	ОРУ. Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	2		2	
21-22	ОРУ. Профилактика простуды. Удар поворотом правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	2		2	
23-24	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	2		2	
25-26	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	2		2	
27-28	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	2		2	
29-30	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	2		2	
31-32	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2		2	
33-34	Зачетное занятие за семестр. сдача контрольных нормативов	2	Отчет	2	Маты гимнаст. перекладина
Гимнастика, атлетическая гимнастика					
35-36	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (коррекция осанки), работа на тренажерах	2	Подтягивание на переклад	2	Тренажеры
37-38	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, работа на тренажерах.	2	Подтягивание на переклад	2	Тренажеры
39-40	Атлетическая гимнастика, Комплекс упражнений производственной гимнастики, работа на тренажерах.	2	Подтягивание на переклад	2	Тренажеры
41-42	Упражнения вводной и производственной гимнастики. Работа на тренажерах. Подтягивание на перекладине.	2	Подтягивание на переклад	2	Тренажеры
43-44	Атлетическая гимнастика, Работа на тренажерах. Подтягивание на перекладине.	2	Подтягивание на переклад	2	Тренажеры
45-46	Атлетическая гимнастика, Работа на тренажерах. Выход с силой на перекладине.	2	Подтягивание на переклад	2	Тренажеры
47-48	Дифференцированный зачет	2	отчет	2	Тренажеры
	ИТОГО:	128			

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брус уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Для студентов

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки 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».
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. 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.

интернет-ресурсы

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

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

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

www.gto.ru (Официальный сайт ВФСК ГТО)

7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для оценки достижений обучающихся по изучению данного курса используется текущий контроль знаний. Текущий контроль проводится с целью проверки и оценки усвоения обучающимися учебного материала в процессе изучения темы и носит стимулирующий, корректирующий и воспитательный характер. Форма контроля для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей. При оценке умений необходимо использовать индивидуальный подход в связи с возможными отклонениями в состоянии здоровья.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а так же уровень теоретических знаний.

Зачет проводится по окончании каждого семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний, путем собеседования, и практических умений по результатам выполнения теста физической подготовленности.

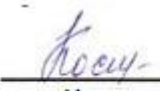
Также можно оценивать динамику улучшения функциональных особенностей.

Отследить положительную тенденцию изменений параметров физического развития обучающегося: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма обучающегося: артериального давления, задержки дыхания (на вдохе, на выдохе), ЧСС (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).

Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владения профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм ЗОЖ; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений ППФП.

Промежуточная аттестация- зачет

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ**

Изменение № 1 от 04.09.2020г.	Рассмотрено: На заседании цикловой комиссии общеобразовательных учебных дисциплин,  _____ Подпись / <u>С.В. Костюк</u> / _____ Ф.И.О. Протокол № <u>6</u> от «04» сентября 2020 года	
Было	Стало	Основание
	Добавлено ПРИЛОЖЕНИЕ-1	планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения (в том числе дистанционных)