



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет» в г. Тихорецке

СВЕТЛОМЕТРИЧЕСКОМУ ОТДЕЛУ:
Тихорецк по работе с филиалами

 А.А. Евдокимов
2023 г.

Рабочая программа дисциплины
ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения


Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 508 (зарегистрирован в Минюсте России 29 июля 2014 г. № 33324)

Дисциплина	ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура	
Форма обучения	очная	
Учебный год	2024-2025, 2025-2026	
2, 3 курс	3, 4, 5 семестр	
всего 244 часов, в том числе:		
практические занятия	122 час.	
самостоятельные занятия	122 час.	
форма итогового контроля	зачет/дифф. зачет	

Составитель: преподаватель СПО  Р.Г. Папулов

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин протокол № 10 от «26» мая 2023 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин, канд.филол.наук


 Н.В. Арнаутова
«26» мая 2023 г.

Рецензент (-ы):


Директор МБОУ СОШ №34 г.Тихорецка		А.В. Гринь
Учитель физической культуры МБОУ СОШ №34 г.Тихорецка		А.В. Рагуленко

ЛИСТ
согласования рабочей программы учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

Специальность среднего профессионального образования:
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Заместитель директора по учебной работе _____  Л.А. Парамоненко
«26» мая 2023 г.

Заведующая библиотекой филиала _____  А.В. Склярова
«26» мая 2023 г.

Инженер-программист
(программно-информационное
обеспечение образовательной программы) _____  С.А. Макеев
«26» мая 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1 Область применения программы	5
1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	5
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	5
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых знаний, умений и опыта деятельности).....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2 Структура дисциплины.....	7
2.3 Тематический план и содержание учебных занятий дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура ..	8
2.4 Содержание разделов учебной дисциплины.....	13
2.4.1 Практические занятия	13
2.4.2 Содержание самостоятельной работы.....	15
2.4.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	15
3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	17
3.1 Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	17
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4.1 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	18
4.2 Перечень необходимого программного обеспечения.....	18
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5.1 Основная литература.....	18
5.2 Дополнительная литература.....	19
5.3 Периодические издания	19
5.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	19
6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	24
7.1 Паспорт фонда оценочных средств	24
7.2 Критерии оценки знаний	25
7.3 Оценочные средства для проведения текущей аттестации	26
7.4 Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации	27
7.4.1 Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации	28
7.4.2 Задачи для проведения промежуточной аттестации.....	29
8 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	30

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура относится к профессиональной подготовке и входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОГСЭ.00.

Дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных студентами при изучении дисциплины БД.05 Физическая культура.

Дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья, осваивающих образовательную программу среднего профессионального образования..

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 122 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 122 часа;

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых знаний, умений и опыта деятельности)

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	различные виды познавательной деятельности, применение основных методов познания (наблюдения, описания, измерения, эксперимента) для организации учебно-исследовательской деятельности, о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	выбирать грамотное поведение, как в профессиональной деятельности, так и в быту; определять цели, составлять планы деятельности и определять средства, необходимые для их реализации, использовать физкультурно-оздоровительную	

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
			социальном развитии человека	деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
2.	ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	понятия и признаки стандартных и нестандартных ситуаций.	принимать решения в стандартных ситуациях и нести за них ответственность.	
3.	ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	основы профессиональной этики, правовой и психологической культуры, основы здорового образа жизни	строить социальные взаимоотношения, основываясь на нравственных принципах взаимоуважения и толерантности; работать в коллективе и общения с гражданами в соответствии с нормами этикета	
4.	ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	действующее законодательство по формированию здорового образа жизни и охране труда в профессиональной сфере, о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	соблюдать нормы действующего законодательства по формированию здорового образа жизни; выполнять основные требования охраны труда, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		3	4	5
Учебная нагрузка (всего)	244	64	84	96
Аудиторные занятия (всего)	122	32	42	48
В том числе:				
занятия лекционного типа	-	-	-	-
практические занятия	122	32	42	48
лабораторные занятия	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	122	32	42	48
в том числе:				
<i>Курсовая работа</i>	-	-	-	-
<i>Реферат</i>	12	4	2	6
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий,</i>	110	28	40	42

<i>индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала</i>				
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	диф.зачет
Общая трудоемкость 244 час				

2.2 Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа обучающегося
		Теоретическое обучение	Практические занятия	
3 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика	40	-	20	20
Тема 1.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	40	-	20	20
Раздел 2. Гимнастика	24	-	12	12
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений	24	-	12	12
4 семестр				
Раздел 3. Спортивные игры	84	-	42	42
Тема 3.1. Настольный теннис	44	-	22	22
Тема 3.2. Шахматы	40	-	20	20
5 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика	24	-	12	12
Тема 1.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	24	-	12	12
Раздел 2. Гимнастика	24	-	12	12
Тема 2.1 Оздоровительные системы физических упражнений	24	-	12	12
Раздел 3. Спортивные игры	48	-	24	24
Тема 3.1. Настольный теннис	24	-	12	12
Тема 3.2. Шашки	24	-	12	12
Всего по дисциплине	244	-	122	122

2.3 Тематический план и содержание учебных занятий дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
3 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика		40		
Тема 1.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	20	1,2	
	Практические занятия	10		
	1	Основы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Основные легкоатлетические упражнения.		2
	2	Техника ходьбы. Разминка легкоатлета. Основы техники ходьбы.		2
	3	Средства и методы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики.		2
	4	Комплекс легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.		2
	5	Контрольное занятие: комплекс легкоатлетических упражнений. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений.		2
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ходьба.		10		
Раздел 2. Гимнастика		24		
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений	Содержание учебного материала	24	1,2	
	Практические занятия	12		
	1	Основы здорового образа жизни студента. Разминка. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.		2
	2	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Разминка. Осуществление самоконтроля при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.		2
	3	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания. Разминка. Подбор упражнений с учетом заболевания.		2
	4	Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. Разминка. Комплекс физических упражнений с учетом заболевания.		2
5	Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Разминка. Обучение упражнениям на гибкость и формирование осанки.	2		

	6	Контрольное занятие: комплекс упражнений с учетом заболевания. Разминка. Выполнение комплекса упражнений с учетом заболевания.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений с учетом заболевания.		12	
4 семестр				
Раздел 3. Спортивные игры			84	
Тема 3.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала		44	1,2
	Практические занятия		22	
	1	Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Правила игры в настольный теннис.	2	
	2	Правила судейства соревнований в настольном теннисе. Разминка. Требование техники безопасности при игре в настольный теннис.	2	
	3	Методика игры в настольный теннис. Разминка. Способы держания ракетки.	2	
	4	Техника игры в настольный теннис. Разминка. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Стойки при приеме мяча, при ударах.	2	
	5	Особенности игры в настольный теннис. Разминка. Передвижения при приеме, при ударах.	2	
	6	Отработка техники игры в настольный теннис. Разминка. Подачи. Удары без вращения, удар с нижним вращением, удар с верхним вращением.	4	
	7	Совершенствование техники игры в настольный теннис. Разминка. Тактика парной игры, перемещения игроков на площадке.	4	
	8	Контрольное занятие: настольный теннис. Разминка. Турнир на первенство группы	4	
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта. Игра в настольный теннис.		22		
Тема 3.2. Шахматы	Содержание учебного материала		40	1,2
	Практические занятия		20	
	1	Значение игры в шахматы. Разминка. Правила игры в шахматы.	2	
	2	Правила судейства соревнований по шахматам. Разминка. Разыгрывание тренировочных позиций в паре.	2	
	3	.Отработка тренировочных позиций. Разминка. Решение пешечных окончаний. Решение ладейных окончаний.	2	
	4	Решение позиций при игре в шахматы. Разминка. Решение позиций: слон против пешек, конь против пешек, ладья против пешек.	4	
	5	Техника игры в шахматы. Разминка. Техника матования одинокого короля.	2	
	6	Отработка техники игры в шахматы. Разминка. Решение задач «Ограниченный король», «В угол».	2	

	7	Совершенствование техники игры в шахматы. Разминка. Решение задач «На крайнюю линию», «Кратчайший путь».	4	
	8	Контрольное занятие: шахматы. Разминка. Турнир на первенство группы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта. Игра в шахматы.		20	
5 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			24	
Тема 1.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала		24	1,2
	Практические занятия		12	
	1	Основы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Основные легкоатлетические упражнения.	2	
	2	Техника ходьбы. Разминка легкоатлета. Основы техники ходьбы.	4	
	3	Средства и методы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики.	2	
	4	Комплекс легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	2	
	5	Контрольное занятие: комплекс легкоатлетических упражнений. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ходьба.		12		
Раздел 2. Гимнастика			24	
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений	Содержание учебного материала		24	1,2
	Практические занятия		12	
	1	Основы здорового образа жизни студента. Разминка. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	2	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Разминка. Осуществление самоконтроля при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	2	
	3	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания. Разминка. Подбор упражнений с учетом заболевания.	2	
	4	Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. Разминка. Комплекс физических упражнений с учетом заболевания.	2	
	5	Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Разминка. Обучение упражнениям на гибкость и формирование осанки.	2	
6	Контрольное занятие: комплекс упражнений с учетом заболевания. Разминка. Выполнение	2		

	комплекса упражнений с учетом заболевания.			
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений с учетом заболевания.	12		
Раздел 3. Спортивные игры		48		
Тема 3.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	24	1,2	
	Практические занятия	12		
	1	Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при игре в настольный теннис. Способы держания ракетки.		2
	2	Техника игры в настольный теннис Разминка. Правила судейства соревнований в настольном теннисе.		2
	3	Стойки при игре в настольный теннис. Разминка. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Стойки при приеме мяча, при ударах. Передвижения при приеме, при ударах.		2
	4	Отработка техники игры в настольный теннис. Разминка. Подачи. Удары без вращения, удар с нижним вращением, удар с верхним вращением.		2
	5	Совершенствование техники игры в настольный теннис. Разминка. Тактика парной игры, перемещения игроков на площадке.		2
	6	Контрольное занятие: настольный теннис. Разминка. Турнир на первенство группы		2
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта. Игра в настольный теннис.	12		
Тема 3.2. Шашки	Содержание учебного материала	24	1,2	
	Практические занятия	12		
	1	Шашки как вид спорта. Разминка. Общие правила игры в шашки.		2
	2	Особенности игры в шашки. Разминка. Варианты правил хода и взятия.		2
	3	Техника игры в шашки. Разминка. Общие принципы игры в шашки. Обозначение полей.		2
	4	Характеристика ходов игры в шашки. Разминка. Изучение характеристики ходов игры в шашки.		2
	5	Тактика игры в шашки. Разминка. Совершенствование тактических действий игры в шашки.		2
	6	Контрольное занятие: шашки. Разминка. Турнир на первенство группы.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта. Игра в шашки.	12		
Всего часов: практические занятия – 122 час., СРС – 122 час.		244		

2.4 Содержание разделов учебной дисциплины

2.4.1 Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических (лабораторных) работ	Форма текущего контроля
1	2	3	4
3 семестр			
1.	Легкая атлетика	<p>Основы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Основные легкоатлетические упражнения.</p> <p>Техника ходьбы. Разминка легкоатлета. Основы техники ходьбы.</p> <p>Средства и методы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики.</p> <p>Комплекс легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.</p> <p>Контрольное занятие: комплекс легкоатлетических упражнений. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений.</p>	ПР, Р, ЭО,Т
2.	Гимнастика	<p>Основы здорового образа жизни студента. Разминка. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p>Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Разминка. Осуществление самоконтроля при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.</p> <p>Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания. Разминка. Подбор упражнений с учетом заболевания.</p> <p>Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. Разминка. Комплекс физических упражнений с учетом заболевания.</p> <p>Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Разминка. Обучение упражнениям на гибкость и формирование осанки.</p> <p>Контрольное занятие: комплекс упражнений с учетом заболевания. Разминка. Выполнение комплекса упражнений с учетом заболевания.</p>	ПР, Р, ЭО,Т
4 семестр			
3.	Спортивные игры	<p>Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Правила игры в настольный теннис.</p> <p>Правила судейства соревнований в настольном теннисе. Разминка. Требование техники безопасности при игре в настольный теннис.</p> <p>Методика игры в настольный теннис. Разминка. Способы держания ракетки.</p> <p>Техника игры в настольный теннис. Разминка. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Стойки при приеме мяча, при ударах.</p> <p>Особенности игры в настольный теннис. Разминка. Передвижения при приеме, при ударах.</p> <p>Отработка техники игры в настольный теннис. Разминка. Поддачи. Удары без вращения, удар с нижним вращением, удар с верхним вращением.</p>	ПР, Р, ЭО,Т

		<p>Совершенствование техники игры в настольный теннис. Разминка. Тактика парной игры, перемещения игроков на площадке.</p> <p>Контрольное занятие: настольный теннис. Разминка. Турнир на первенство группы</p> <p>Значение игры в шахматы. Разминка. Правила игры в шахматы.</p> <p>Правила судейства соревнований по шахматам. Разминка. Разыгрывание тренировочных позиций в паре.</p> <p>.Отработка тренировочных позиций. Разминка. Решение пешечных окончаний. Решение ладейных окончаний.</p> <p>Решение позиций при игре в шахматы. Разминка. Решение позиций: слон против пешек, конь против пешек, ладья против пешек.</p> <p>Техника игры в шахматы. Разминка. Техника матования одинокого короля.</p> <p>Отработка техники игры в шахматы. Разминка. Решение задач «Ограниченный король», «В угол».</p> <p>Совершенствование техники игры в шахматы. Разминка. Решение задач «На крайнюю линию», «Кратчайший путь».</p> <p>Контрольное занятие: шахматы. Разминка. Турнир на первенство группы.</p>	
5 семестр			
4.	Легкая атлетика	<p>Основы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Основные легкоатлетические упражнения.</p> <p>Техника ходьбы. Разминка легкоатлета. Основы техники ходьбы.</p> <p>Средства и методы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики.</p> <p>Комплекс легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.</p> <p>Контрольное занятие: комплекс легкоатлетических упражнений. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений.</p>	ПР, Р, ЭО,Т
5.	Гимнастика	<p>Основы здорового образа жизни студента. Разминка. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p>Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Разминка. Осуществление самоконтроля при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.</p> <p>Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания. Разминка. Подбор упражнений с учетом заболевания.</p> <p>Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. Разминка. Комплекс физических упражнений с учетом заболевания.</p> <p>Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Разминка. Обучение упражнениям на гибкость и формирование осанки.</p> <p>Контрольное занятие: комплекс упражнений с учетом заболевания. Разминка. Выполнение комплекса упражнений с учетом заболевания.</p>	ПР, Р, ЭО,Т
6.	Спортивные игры	<p>Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при игре в настольный теннис.</p>	ПР, Р, ЭО,Т

	Способы держания ракетки.	
	Техника игры в настольный теннис Разминка. Правила судейства соревнований в настольном теннисе.	
	Стойки при игре в настольный теннис. Разминка. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Стойки при приеме мяча, при ударах. Передвижения при приеме, при ударах.	
	Отработка техники игры в настольный теннис. Разминка. Подачи. Удары без вращения, удар с нижним вращением, удар с верхним вращением.	
	Совершенствование техники игры в настольный теннис. Разминка. Тактика парной игры, перемещения игроков на площадке.	
	Контрольное занятие: настольный теннис. Разминка. Турнир на первенство группы	
	Шашки как вид спорта. Разминка. Общие правила игры в шашки.	
	Особенности игры в шашки. Разминка. Варианты правил хода и взятия.	
	Техника игры в шашки. Разминка. Общие принципы игры в шашки. Обозначение полей.	
	Характеристика ходов игры в шашки. Разминка. Изучение характеристики ходов игры в шашки.	
	Тактика игры в шашки. Разминка. Совершенствование тактических действий игры в шашки.	
	Контрольное занятие: шашки. Разминка. Турнир на первенство группы.	

2.4.2 Содержание самостоятельной работы

Примерная тематика рефератов

Раздел 1. Легкая атлетика.

1. История возникновения и развития легкой атлетики с древнейших времен и до наших дней
2. Современное состояние легкой атлетики в России и дальнейшие перспективы его развития
3. Легкая атлетика в программе зимних Олимпийских игр
4. Общие основы техники легкоатлетических видов
5. Предупреждение травматизма на уроках легкой атлетики.
6. Правила проведения соревнований по легкой атлетике и методика их организации.

2.4.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является важнейшей формой учебно-познавательного процесса. Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины – сформировать практические навыки подготовки в области физической культуры.

Самостоятельная работа студента в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» включает:

- изучение основной и дополнительной литературы по курсу;
- подготовку к тестированию;
- подготовку к практическим занятиям;
- самостоятельное выполнение домашних заданий;
- подготовку рефератов.

На самостоятельную работу обучающихся отводится 122 часа учебного времени.

Наименование раздела, темы СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
---------------------------------------	--

Раздел 1. Легкая атлетика	<p>1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143</p> <p>2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – Текст: электронный . – URL: https://book.ru/book/932718</p> <p>3.Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681</p>
Раздел 2. Гимнастика	<p>1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143</p> <p>2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – Текст: электронный . – URL: https://book.ru/book/932718</p> <p>3.Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681</p>
Раздел 3. Спортивные игры	<p>1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143</p> <p>2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – Текст: электронный . – URL: https://book.ru/book/932718</p> <p>3.Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681</p>

Кроме перечисленных источников по темам самостоятельной работы, студент может воспользоваться Электронно-библиотечными системами (ЭБС), профессиональными базами данных, электронными базами периодических изданий, другими информационными ресурсами, указанными в

разделе 5.4 «Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины», включающий ресурсы, доступ к которым обеспечен по договорам с правообладателями, и образовательные, научные, справочные ресурсы открытого доступа, имеющие статус официальных (федеральные, отраслевые, учреждений, организаций и т.п.), а также поисковыми системами сети Интернет для поиска и работы с необходимой информацией.

Для освоения данной дисциплины и выполнения предусмотренных учебной программой курса заданий по самостоятельной работе может быть использовано следующее учебно-методическое обеспечение:

– методические рекомендации для практических занятий и самостоятельной работы.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе следующих форм учебной работы: практическое занятие - основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая теоретический знания учебной дисциплины; внеаудиторные формы - консультация, практикум, самостоятельная работа; формы контроля знаний - зачёт по знаниям методики организации практически как раздельно части, так и полностью занятия по физической культуре.

На протяжении всего периода обучения в физическом воспитании студентов используются следующие формы учебных занятий:

– практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные нормативы;

- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации;
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

В процессе преподавания используются следующие методы обучения:

– практические (методы строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, метод принудительно-облегчающего разучивания, методы частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы);

– методы использования слова (рассказ описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет, оценка);

методы наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий).

3.1 Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
1	2	3	4
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Здоровьесберегающие	32
2	Раздел 2. Гимнастика	Здоровьесберегающие	24
3	Раздел 3. Спортивные игры	Здоровьесберегающие	66

	Итого по курсу	122
	в том числе интерактивное обучение*	-

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный комплекс:

спортивный зал (спортивное оборудование, спортивный инвентарь).

4.2 Перечень необходимого программного обеспечения

При изучении дисциплины может быть использовано следующее программное обеспечение:

– комплекс взаимосвязанных программ, предназначенных для управления ресурсами ПК и организации взаимодействия с пользователем (операционная система Windows XP PRO);

– пакет приложений для выполнения основных задач компьютерной обработки различных типов документов (Microsoft Office 2010) в состав которого входят:

MS Word – текстовый процессор – для создания и редактирования текстовых документов;

MS Excel – табличный процессор – для обработки табличных данных и выполнения сложных вычислений;

MS Access – система управления базами данных – для организации работы с большими объемами данных;

MS Power Point – система подготовки электронных презентаций – для подготовки и проведения презентаций;

MS Outlook – менеджер персональной информации – для обеспечения унифицированного доступа к корпоративной информации;

MS FrontPage – система редактирования Web-узлов – для создания и обновления Web-узлов;

MS Publisher – настольная издательская система – для создания профессионально оформленных публикаций.

– программа для комплексной защиты ПК, объединяющая в себе антивирус, антишпион и функцию удаленного администратора (Kaspersky endpoint Security 10);

– пакет программ для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF (Adobe Reader);

– прикладное программное обеспечение для просмотра веб-страниц, содержания веб-документов, компьютерных файлов и их каталогов, управления веб-приложениями, а также для решения других задач (Google Chrome);

– программы, предназначенные для архивации, упаковки файлов путем сжатия хранимой в них информации (7zip).

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – Текст: электронный . – URL: <https://book.ru/book/932718>

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.

— 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

5.2 Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472823>

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453953>

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487793>

4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471782>

5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962>

6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471331>

7. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473322>

5.3 Периодические издания

1. Здоровоохранение в России // БД компании «Ист Вью».- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/35026>

2. Культура физическая и здоровье // Научная электронная библиотека.- URL : http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337

3. Педагогическое образование и наука // БД компании «Ист Вью».- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/187467>

4. Социологические исследования. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/633>

5. Теория и практика физической культуры // БД компании «Ист Вью».- URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>

5.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>

2. ЭБС Издательства «Лань»: сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>

3. ЭБС «Юрайт»: сайт. – URL: <https://urait.ru/>

4. ЭБС «BOOK.ru»: сайт. – URL: <https://www.book.ru>

5. ЭБС «ZNANIUM.COM»: сайт. – URL: <https://www.znanium.com>
6. Базы данных компании «Ист Вью»: сайт . – URL: <http://dlib.eastview.com>
7. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru»: сайт. – URL: <http://elibrary.ru/>

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики, гимнастика, спортивные игры.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они должны быть обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья по зрению предлагается: обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома(в форме электронного документа; в форме аудиофайла).

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья по слуху: – дублирование звуковой справочной информации с учетом размеров помещения ;обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для студентов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в спортивный и тренажерный зал образовательной организации, а также их занятий совместно со студентами группы в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Дублирование справочной информации в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; текст с иллюстрациями, мультимедийные материалы.

Основные причины травматизма во время занятий физическими упражнениями и их предупреждение

1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий: слабая дисциплина, проведение занятий без предварительной разминки, неправильное дозирование нагрузок, продолжительность занятий, не соответствующая возрасту и физическим возможностям, переутомление, слабое владение техникой, несоблюдение правил при проведении игр.

2. Некачественный спортивный инвентарь: рваные или деформированные мячи, трещины на гимнастических снарядах, качающиеся снаряды и приспособления.

3. Неблагоприятные метеорологические условия: сильный ветер, низкая или высокая температура, высокая влажность, отсутствие вентиляции, несоответствие формы одежды погодным условиям.

4. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности: несоблюдение инструкций по технике безопасности; наличие на площадке посторонних предметов или другого выступающего оборудования (в зале), камней, палок и т.п. (на улице); занятия на скользкой площадке или в обуви со скользкой подошвой; наличие у занимающихся посторонних предметов, часов, цепочек, браслетов, серёжек, металлических и пластмассовых заколок, значков; отсутствие спортивной обуви и формы; плохое освещение.

5. Нарушение врачебных требований: занятия при болезненных состояниях; несоблюдение сроков ограничения после заболеваний; неправильное распределение студентов на медицинские группы; участие в соревнованиях студентов из специальной медицинской группы; участие в соревнованиях студентов без разрешения врача.

Для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм студентами во время выполнения различных упражнений, а затем выработать травмоисключающие поведенческие рекомендации.

Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обычные травмы, такие же, как и в повседневной жизни. Но есть травмы, которые характерны только для занимающихся физической культурой и спортом. Они могут быть различной тяжести, в том числе и тяжёлыми, требующими оперативного вмешательства медицинских специалистов. Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм: индивидуальные особенности занимающихся физической культурой; условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря; особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.

Наибольшее количество травм у студентов наблюдается в начале и в конце учебного года, когда студенты еще функционально не готовы к нагрузкам или уже находятся в перенапряжённом состоянии. Резко возрастает риск получения травм при инфекционных заболеваниях, часто сопровождающихся различными осложнениями.

Важное значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, спортивный инвентарь. Так, неблагоприятная погода и недостаточное освещение значительно увеличивают риск получения травмы.

Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом, каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила: иметь для занятий соответствующую обувь и одежду; не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья; перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий.

Таким образом, причины несчастных случаев и травм кроются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физическому воспитанию. Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, плаванию, и т.д.), с ними студентов знакомит преподаватель физической культуры перед началом занятий.

Несколько конкретных примеров.

Если выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями, то в любой момент можно сорваться и упасть. При выполнении опускания с перекладины рекомендуется приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая. В результате выполнения приземления в положении «стойка смирно» можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Наиболее частой причиной травм во время занятий бегом являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины), не подходящая для этого обувь.

Перед началом соревнований необходимо провести разминку, которая подготовит опорно-двигательный аппарат к предстоящей нагрузке. Во время разминки мышцы приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и с большей скоростью, при этом снижается возможность травмы.

Необходимо строго придерживаться рекомендаций врача о возобновлении занятий физкультурой после перенесенных заболеваний. Так, например, при воспалительных процессах в бронхах, лёгких под воздействием сильных лекарств смазывается клиническая картина. Человек чувствует себя здоровым, а процесс болезни скрыто продолжается, при высокой физической нагрузке (особенно соревновательной) может дать молниеносное обострение с явлением острой сердечно-сосудистой недостаточности.

Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

Лёгкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными, циклическими, ациклическими и смешанными движениями. Во всех видах лёгкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий, реже встречаются травмы мышц.

Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм

К занятиям спортивными играми допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму и обязаны соблюдать правила пожарной

безопасности, если занятия проводятся в спортивном зале; знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия.

Во время игр занимающиеся могут при падениях, столкновениях и выполнении индивидуальных игровых действий получить различные травмы. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Обеспечение мер безопасности во время игр достигается выполнением следующих основных правил: занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах, отвечающих требованиям правил игры; перед игрой студенты должны снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены, очки закреплены резинкой и должны иметь роговую оправу; на занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания преподавателя; игра должна проводиться на сухой площадке; если она проходит в зале, пол должен быть чистым и сухим; все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены; тренировочные игры должны проводиться в соответствии с правилами; занятия должны проводиться под руководством преподавателя.

Первая помощь пострадавшему, получившему травму во время занятий физическими упражнениями

Под первой медицинской помощью понимают комплекс срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях. От того, насколько быстро и качественно эта помощь будет оказана, нередко зависит жизнь человека. И хотя оказание первой медицинской помощи входит в прямые обязанности каждого медицинского работника, тем не менее, необходимо, чтобы и широкие слои населения были обучены простейшим способам оказания первой, доврачебной помощи и могли бы при необходимости использовать свои навыки для оказания само- и взаимопомощи.

Помощь при кровотечении

Любое механическое повреждение сосудов вызывает кровотечение. Первая медицинская помощь в этом случае должна быть направлена на остановку кровотечения, которая осуществляется прямо на месте травмирования следующими способами: прижатие пальцами сосуда несколько выше раны в точках поверхностного расположения артерий; наложение жгута на 3-5 см выше раны не более чем на 2 часа летом и 1 час зимой; наложение на место кровотечения давящей повязки; максимальное сгибание конечности при кровотечениях из руки или ноги; придать повреждённой конечности приподнятое положение при поверхностных ранениях.

Довольно часто во время занятий спортивными играми студенты получают травмы, при которых возникает кровотечение из носа. Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем: если кровотечению предшествовал удар, надо проверить, нет ли перелома, усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена; на 5-10 минут большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке; если после этого кровотечение не останавливается, следует ввести в носовые ходы кусочки ваты или марли, смоченные раствором поваренной соли (одна чайная ложка на стакан воды), или специальные кровоостанавливающие тампоны; в том случае, если кровотечение не останавливается в течение 30-40 минут, пострадавшего необходимо в сидячем положении доставить в лечебное учреждение.

Первая медицинская помощь при переломах костей

Переломом называется нарушение целостности кости. Переломы делятся на закрытые (без повреждения кожи) и открытые, при которых имеется повреждение кожи в зоне перелома. Переломы бывают разнообразной формы: поперечные, косые, спиральные, продольные.

Для перелома характерны: резкая боль, усиливающаяся при любом движении и нагрузке на конечность, изменение положения тела и формы конечности, нарушение ее функции (невозможность пользоваться конечностью), появление отёчности и кровоподтёка в зоне перелома, укорочение конечности, патологическая (ненормальная) подвижность кости.

Основными мероприятиями первой помощи при переломах костей являются: создание неподвижности костей в области перелома; проведение мер, направленных на борьбу с шоком или на его предупреждение; организация быстрой доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

Быстрое создание неподвижности костей в области перелома - иммобилизация - уменьшает боль и является главным моментом в предупреждении шока. Иммобилизация конечности достигается наложением транспортных шин или шин из подручного твёрдого материала. Наложение шины нужно проводить непосредственно на месте происшествия и только после этого транспортировать больного.

При открытом переломе перед иммобилизацией конечности необходимо наложить антисептическую повязку. При кровотечении из раны должны быть применены способы временной остановки кровотечения (давящая повязка, наложение жгута и др.). Если нет транспортных шин, то иммобилизацию следует проводить при помощи импровизированных шин из любых подручных материалов. При отсутствии подсобного материала иммобилизацию следует провести путём прибинтовывания повреждённой конечности к здоровой части тела: верхней конечности – к туловищу при помощи бинта или косынки, нижней – к здоровой ноге.

При проведении транспортной иммобилизации надо соблюдать следующие правила: шины должны быть надёжно закреплены и хорошо фиксировать область перелома; шину нельзя накладывать непосредственно на обнажённую конечность, последнюю предварительно надо обложить ватой или какой-нибудь тканью; создавая неподвижность в зоне перелома, необходимо произвести фиксацию двух суставов выше и ниже места перелома (например, при переломе голени фиксируют голеностопный и коленный сустав) в положении, удобном для больного и для транспортировки; при переломах бедра следует фиксировать все суставы нижней конечности (коленный, голеностопный, тазобедренный).

Профилактика шока и других общих явлений во многом обеспечивается правильно произведённой фиксацией повреждённых костей.

Повреждения черепа и мозга. Наибольшую опасность при ушибах головы представляют повреждения мозга. Выделяют повреждения мозга: сотрясение, ушиб (контузия) и сдавливание. Для травмы мозга характерны общемозговые симптомы: головокружение, головная боль, тошнота и рвота. Наиболее часто встречаются сотрясения головного мозга. Основные симптомы: потеря сознания, (от нескольких минут до суток и более) и ретроградная амнезия – пострадавший не может вспомнить события, которые предшествовали травме. При ушибе и сдавливании мозга появляются симптомы очагового поражения: нарушение речи, чувствительности движений конечности, мимики и т.д.

Первая помощь заключается в создании покоя. Пострадавшему придают горизонтальное положение. К голове прикладывают пузырь со льдом или ткань, смоченную холодной водой. Если пострадавший без сознания, необходимо очистить полость рта от слизи, рвотных масс и уложить его в фиксированное - стабилизированное положение.

Транспортировку пострадавших с ранениями головы, повреждениями костей черепа и головного мозга следует осуществлять на носилках в положении лёжа на спине.

Транспортировку пострадавших в бессознательном состоянии следует осуществлять в положении лёжа на боку. Это обеспечивает хорошую иммобилизацию головы и предупреждает развитие асфиксии от западения языка и аспирации рвотными массами.

Перед транспортировкой пострадавших с повреждением челюстей следует произвести иммобилизацию челюстей: при переломах нижней челюсти – путём наложения працевидной повязки, при переломах верхней – введением между челюстями полоски фанеры или линейки и фиксацией ее к голове.

Перелом позвоночника. Перелом позвоночника – чрезвычайно тяжёлая травма. Признаком ее является сильнейшая боль в спине при малейшем движении. Категорически запрещается пострадавшего с подозрением на перелом позвоночника сажать, ставить на ноги. Создать покой, уложив его на ровную твёрдую поверхность – деревянный щит, доски. Эти же предметы используют для транспортной иммобилизации. При отсутствии доски пострадавшего в бессознательном состоянии наименее опасно транспортировать на носилках в положении лёжа на животе.

Перелом костей таза. Перелом костей таза – одна из наиболее тяжёлых костных травм, часто сопровождается повреждением внутренних органов и тяжёлым шоком. Больного следует уложить на ровную твёрдую поверхность, ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, бедра несколько развести в стороны (положение лягушки), под колени положить тугий валик из подушки, одеяла, пальто, сена т. д. высотой 25-30 см.

Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях связок и вывихах

Ушиб. На месте ушиба быстро появляется припухлость, возможен и кровоподтёк (синяк). При разрыве крупных сосудов под кожей могут образоваться скопления крови (гематомы). При ушибе прежде всего необходимо создать покой повреждённому органу. На область ушиба необходимо наложить давящую повязку, придать этой области тела возвышенное положение, что способствует прекращению дальнейшего кровоизлияния в мягкие ткани. Для уменьшения болей и воспалительных явлений к месту ушиба прикладывают холод – пузырь со льдом, холодные компрессы.

Растяжения и разрывы связок. Растяжение характеризуется появлением резких болей, быстрым развитием отёка в области травмы и значительным нарушением функций суставов. Первая помощь при растяжении связок такая же, как и при ушибах, т.е. прежде всего накладывают повязку, фиксирующую сустав. При разрыве сухожилий, связок первая помощь заключается в создании больному полного покоя, наложении тугой повязки на область поврежденного сустава. Повреждение сустава, при котором происходит смещение соприкасающихся в его полости суставных концов костей, с выходом одной из них через разрыв из полости сустава в окружающие ткани, называется вывихом. Симптомами вывиха являются боль в конечности, резкая деформация (западение) области травмы, отсутствие активных и невозможность пассивных движений в суставе, фиксация конечностей в неестественном положении не поддающихся исправлению, изменение длины конечности, чаще ее укорочение.

Первая помощь: холод на область повреждённого сустава, применение обезболивающего, иммобилизация конечности в том положении, которое она приняла после травмы. Вправление вывиха - врачебная процедура. Не следует пытаться вправить вывих, так как иногда трудно установить, вывих это или перелом, тем более что вывихи часто сопровождаются трещинами и переломами костей.

Обморок - кратковременная потеря сознания вследствие острой ишемии головного мозга. Проявляется он внезапным нарушением сознания вплоть до полной его утраты. Внезапно появляются тошнота, рвота, звон в ушах, головокружение, потемнение в глазах с резким побледнением кожи, зрачки расширены. Реакция их на свет ослаблена. Дыхание поверхностное, замедленное. Пульс замедленный – 40 – 50 ударов в минуту.

Основные причины: психические травмы, потрясения, сильные отрицательные эмоции, болевой синдром, переутомление, массивные кровопотери.

Неотложная помощь. Необходимо обеспечить свободное дыхание, расстегнуть воротник, пояс, широко открыть окна или вынести пострадавшего на открытый воздух, несколько опустить голову или приподнять нижние конечности. Опрыскать лицо холодной водой или похлопать по щекам полотенцем, смоченным в холодной воде. Согреть, накрыть пострадавшего и напоить крепким кофе или чаем. Хорошо помогает вдыхание возбуждающих средств (нашатырный спирт и уксус), легко смазывая кожу по краям отверстий носа, смазать виски. Иногда помогают растирания щёткой подошвенных поверхностей стоп. Можно поставить горчичники на затылок. При затяжном обмороке тело следует растирать. Госпитализация необходима при повторном обмороке.

7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Фонд оценочных средств по дисциплине оформлен как отдельное приложение к рабочей программе.

7.1 Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Легкая атлетика	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Реферат, практическая работа, экспертная оценка, тест
2	Гимнастика	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Реферат, практическая работа, экспертная оценка, тест
3	Спортивные игры	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Реферат, практическая работа, экспертная оценка, тест

7.2 Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устного опроса, тестирования, рефератов.

Реферат. Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Тест – это система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тест оценивается по количеству правильных ответов (не менее 50%).

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих практических занятий, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

Экспертная оценка умений обучающихся используется при выполнении фрагментов практических занятий. Эксперт (преподаватель) выступает в роли своеобразного измерительного прибора со всеми своими индивидуальными особенностями и характеристиками.

Устный опрос производится в процессе практических занятий в форме экспресс-опроса.

Критерии оценки. Знания студентов на практических занятиях оцениваются отметками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» ставится студентам, которые правильно выполняют двигательное действие, точно в надлежащем темпе, легко и четко, согласно контрольному нормативу.

Оценка «хорошо» ставится студентам, которые выполняют двигательное действие правильно, но недостаточно легко и четко наблюдается некоторая скованность, согласно контрольному нормативу.

Оценка «удовлетворительно» ставится студентам, которые выполняют двигательное действие в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, согласно контрольному нормативу.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые выполняют двигательное действие неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на дифференцированном зачете;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Студенты обязаны сдать зачет/дифференцированный зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет/дифференцированный зачет по дисциплине преследует цель оценить работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения зачета /дифференцированного зачета – выполнение контрольных нормативов. Результат сдачи зачета/дифференцированного зачета заносится преподавателем в зачетную ведомость и зачетную книжку.

7.3 Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Текущая аттестация по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура проводится в следующих формах:

- защита реферата;
- тестирование по теоретическому материалу;
- практическая работа.

Форма аттестации	Знания	Умения	Практический опыт (владение)	Личные качества обучающегося	Примеры оценочных средств
Тестирование	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		Аккуратность, самостоятельность, внимание, мышление	Тесты
Выполнение практических заданий,	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		Внимание, самостоятельность	Экспертная оценка
Защита реферата	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		Внимание, мышление, память, правильность, самостоятельность	Перечень тем рефератов

Примерные темы рефератов

Раздел 1. Легкая атлетика

Компетенции, проверяемые оценочным средством – ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10

7. История возникновения и развития легкой атлетики с древнейших времен и до наших дней.
8. Современное состояние легкой атлетики в России и дальнейшие перспективы его развития.
9. Легкая атлетика в программе зимних Олимпийских игр.
10. Общие основы техники легкоатлетических видов.
11. Предупреждение травматизма на уроках легкой атлетики.
12. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике и методика их организации.

Примерные задания для проведения практических занятий

Раздел 1. Легкая атлетика

Компетенции, проверяемые оценочным средством – ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10

1. Основы техники ходьбы.
2. Улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики.

3. Комплекс легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.

Примерные тестовые задания:

Компетенции, проверяемые оценочным средством – ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10

Раздел 1. Легкая атлетика

1. Длина дистанции марафонского бега равна.....
 - а) 32км 180м;
 - б) 40км 190м;
 - в) 42км 195м;
2. Определите: какая из дистанций не считается стайерской?
 - а) 1500м;
 - б) 5000м;
 - в) 10000м;
3. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?
 - а) 800м;
 - б) 1500м;
 - в) 100м;
4. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:
 - а) работой рук;
 - б) углом отталкивания ногой от дорожки;
 - в) наклоном головы;
5. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:
 - а) сильное отталкивание ногами;
 - б) разноименная работа рук;
 - в) быстрое выпрямление туловища;
6. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...
 - а) повышению скорости бега;
 - б) скованности движений бегуна;
 - в) увеличению длины бегового шага;
7. Результат в прыжках в длину на 80 – 90 % зависит от:
 - а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
 - б) способа прыжка;
 - в) быстрого выноса маховой ноги;
8. Широкая постановка ступней при беге влияет на:
 - а) улучшение спортивного результата;
 - б) снижение скорости бега;
 - в) увеличение длины бегового шага;
9. Результат в прыжках в высоту на 70 – 80 % зависит от:
 - а) способа прыжка;
 - б) направления движения маховой ноги на вертикальной скорости прыгуна;
 - в) координации движений прыгуна.
10. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:
 - а) 10м;
 - б) 20м;
 - в) 15м.

7.4 Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация

Форма аттестации	Знания	Умения	Практический опыт (владеть)	Личные качества обучающегося	Примеры оценочных средств
3 семестр – зачет	о роли физической культуры в	использовать физкультурно-		самостоятельность, восприимчивость к	Вопросы прилагаются

	общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		новому, системность, аналитичность, внимание, правильность, аккуратность	
4 семестр – зачет	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		самостоятельность, восприимчивость к новому, системность, аналитичность, внимание, правильность, аккуратность	Вопросы прилагаются
5 семестр – дифференцированный зачет	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		самостоятельность, восприимчивость к новому, системность, аналитичность, внимание, правильность, аккуратность	Вопросы прилагаются

7.4.1 Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации

Компетенции, проверяемые оценочным средством – ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
3. Уставные размыкания и смыкания строя.
4. Основные положения рук.
5. Основные стойки.
6. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
7. Перестроение из одной шеренги в две - три и т.д.
8. Элементы фигурной маршировки.
9. Разновидности ходьбы и бега.
10. Беговой шаг.
11. Челночный бег.
12. Прыжки в длину с места.
13. Виды гимнастики.
14. Акробатика.
15. Гимнастические упражнения.
16. Упражнения на гимнастических снарядах.
17. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, равновесие, группировка,
18. Словарь основных гимнастических терминов: пережат, кувырок, переворот, прыжок.
19. Основы техники подтягивания.
20. Правила выполнения упражнений на гимнастических снарядах.
21. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических упражнений.
22. Травмы, возникающие из-за ошибок при выполнении гимнастических упражнений..
23. Ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
24. Страхование как мера предупреждения травматизма.
25. Спортивные игры.
26. Основы техники настольного тенниса.
27. Поддача мяча в настольном теннисе.
28. Удары мяча в настольном теннисе
29. Техника игры в шахматы.

30. Техника игры в шашки.

7.4.2 Задачи для проведения промежуточной аттестации

Практические задания для определения уровня физической подготовленности

Компетенции, проверяемые оценочным средством – ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10

2-3 курс

Комплекс № 1 для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.).

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

Руки поднимаются ладонями книзу.

Комплекс № 2 для обучающихся имеющих ослабленное здоровье

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

И. п. - стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

И. п. - стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вернуться в и.п.

И. п. - стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

И. п. - стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек.

Вернуться в и. п. Повторить упражнение 5, но без гимнастической стенки.

И. п. - стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.

И. п. - сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.

И. п. - сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя.

И. п. - лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

И. п. - лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п.

И. п. - лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную

осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

И. п. - стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки.

8 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. Методические рекомендации для практических занятий и самостоятельной работы.

Приложение 2. Электронные презентации для проведения занятий.

ЛИСТ
изменений рабочей программы учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины на
20__/20__ учебный год


Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы		
Другие основания		

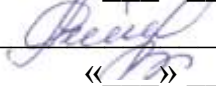
Составитель: преподаватель СПО  Р.Г. Папулов


Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин
протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии
социально-гуманитарных дисциплин,
канд.филол.наук

 Н.В. Арнаутова
«___» _____ 20__ г.

Заместитель директора по учебной работе  Л.А. Парамоненко
«___» _____ 20__ г.

Заведующая библиотекой филиала  А.В. Склярова
«___» _____ 20__ г.

Инженер-программист
(программно-информационное
обеспечение образовательной программы)  С.А. Макеев
«___» _____ 20__ г.

Рецензия

на рабочую программу дисциплины «Адаптивная физическая культура» специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура относится к профессиональной подготовке и входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОГСЭ.00. Дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных студентами при изучении дисциплины БД.05 Физическая культура.

Целью рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура является формирование у студентов системы знаний, умений и владений в области физической культуры в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура предназначена для учреждений среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

В ходе изучения дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура рассматриваются следующие разделы:

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Спортивные игры.

Рабочей программой дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура предусмотрено выполнение самостоятельной работы по определенным тем.

Объем, структура и содержание рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура соответствуют учебному плану специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения в филиале ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Тихорецке.

Рецензент,
Директор МБОУ СОШ № 34
г. Тихорецка Тихорецкого района
Краснодарского края



А.В. Гринь

Рецензия
на рабочую программу дисциплины «Адаптивная физическая культура»
специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Целью рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура является формирование у студентов системы знаний, умений и владений в области физической культуры в соответствии с ФГОС СПО.

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура соответствует учебному плану специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Тихорецке

Рецензент,

Учитель физической культуры

МБОУ СОШ № 34 г. Тихорецка

Тихорецкого района Краснодарского края



А.В. Рогуленко