1920

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор

_____Т.А. Хагуров

«30» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Краснодар 2025

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины СГ. 04 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 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 17 августа 2022 г. N 742 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах», зарегистрированным в Минюсте РФ 22 сентября 2022 г., регистрационный N 70193.

Дисциплина	СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Форма обучения	очная
Учебный год	2025-2026
2,3, 4 курс	3 сем, 4 сем, 5 сем, 6 сем, 7 сем.
лекционные занятия	2 ч
практические занятия	30 ч., 36ч., 24ч. 38 ч. 22 ч.
форма промежуточного контроля	3 сем – зачет, 4 сем – зачет, 5 сем – зачет, 6 сем – зачет, 7 сем - дифф.зачет

Составитель: _____ Ю.А. Река
подпись

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности 49.02.01 Физическая культура, протокол № 10 от «29» мая 2025 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности 49.02.01 Физическая культура
_____ Е.В. Петрина
«29» мая 2025 г.

Рецензенты:
Директор МБОУ СОШ № 16 имени Героя России гвардии майора С.Г. Таранца г. Славянска-на-Кубани _____ Т.В. Городничая
подпись, печать

Канд. пед. наук, доцент кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани _____ Р.А. Лахин
подпись

ЛИСТ

согласования рабочей программы по учебной дисциплине

СГ.04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования:
44.02.02 Преподавание в начальных классах

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала	(подпись)	А.С. Демченко «30» мая 2025 г.
Заведующая библиотекой филиала	(подпись)	Н.И. Головлева «30» мая 2025 г.
Нач. ИВЦ (программно-информационное обеспечение образовательной программы)	(подпись)	В.А. Ткаченко «30» мая 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
1.1. Область применения учебной программы 5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена 5
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: 5
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций) 5
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 7
2.2. Структура дисциплины: 7
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины 8
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ 16
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 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 19
5.1. Основная литература 19
5.2. Дополнительная литература 19
5.3. Периодические издания 19
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины 20
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 22
7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 23
7.1. Паспорт фонда оценочных средств 23
7.2. Критерии оценки знаний 24
7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации 25
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации 27
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации 28
8. Дополнительное обеспечение дисциплины 29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины: формирование у учащихся системы знаний, умений и навыков в области физической культуры как базы для развития профессиональных компетенций

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

уметь:

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

– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

знать:

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

– основы здорового образа жизни;

– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

– средства профилактики перенапряжения.

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины – максимальной учебной нагрузки учащихся 152 часа, в том числе:

— обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 152 часа;

— самостоятельная работа обучающегося 0 часов.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**				
		3	**4**	**5**	**6**	**7**
Учебная нагрузка (всего)		30	36	24	38	22
Аудиторные занятия (всего)						
В том числе:						
занятия лекционного типа	2	2				
практические занятия (практикумы)	150	30	36	24	38	22
лабораторные занятия						
Самостоятельная работа (всего)	0	0	0	0	0	
в том числе:						
Курсовая работа						
Реферат						
Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала	0	0	0	0	0	
Вид промежуточной аттестации		**зачет**	**зачет**	**зачет**	**зачет**	**Дифф. зачет**
Общая трудоемкость 152 часа	**152**	**30**	**36**	**24**	**38**	**22**

2.2. Структура дисциплины:

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Наименование разделов и тем	**Всего**	**Количество аудиторных часов**		**Самостоятельная работа студента (час)**
		Теоретическое обучение	**Практические занятия**	
Раздел 1. Лёгкая атлетика	**39**	2	16	0
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		-	10	0
Раздел 3. Лыжная подготовка		-	12	0
Раздел 4. Гимнастика		-	10	0
Раздел 5. Легкая атлетика		-	12	0
Раздел 6. Гимнастика		-	8	0
Раздел 7. Лыжная подготовка		-	14	0
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)		-	26	0
Раздел 9. Легкая атлетика		-	30	0
Раздел 10. Гимнастика		-	18	0
	152	**2**	**150**	**0**

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. Лёгкая атлетика		**16/2**	
Тема 1. Средства физической культуры	**Содержание**	**4**	ОК 08
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
Тема 5. Метание мяча	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 4. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	2	
Тема 6. Спортивная ходьба	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 7. Эстафетный бег	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

	Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м. Бег в командах	2	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 7. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		**10**	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
Тема 11. Передачи мяча	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 10. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	
Тема 12. Ведения мяча	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 11. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	
Тема 13. Бросок в корзину	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 12. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 13. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		**12**	
Тема 15. Строевые	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и	2	

упражнения с лыжами	**лабораторных работ**		
	Практическое занятие 14. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
Тема 16. Классические хода	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 15. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 16. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно - одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 17. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2	
	Практическое занятие 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	2	
Раздел 4. Гимнастика		**10**	
Тема 20. Физические упражнения	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.2	2	
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской	2	

	стенки.		
Тема 22. Акробатика	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 23. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	2	
	Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	
Раздел 5. Лёгкая атлетика		**12**	
Тема 23. Бег на короткие дистанции	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 25. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	
Тема 24. Кроссовая подготовка	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	
	Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м	2	
Тема 25. Прыжки в длину.	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
Тема 26. Эстафетный бег	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 30. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	2	
Раздел 6. Гимнастика		**14**	
Тема 28. Упражнения дыхательной	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

гимнастики	**Практическое занятие 31.** Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	
Тема 29. Стрейтчинг	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 32. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	Практическое занятие 33. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	2	
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
Тема 33. Фитнес аэробика	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	2	
Раздел 7. Лыжная подготовка		**8**	
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 38. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. 2Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	2	
Тема 35. Одновременные ходы	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 39. Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в	2	

	движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.		
Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 40. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 41. Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	2	
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)		**26**	
Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	**Содержание**	**6**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 42. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	6	
Тема 39. Прием и передача мяча.	**Содержание**	**6**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 43. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	6	
Тема 40. Подача мяча	**Содержание**	**6**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 44. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	6	
Тема 41. Техника игры в волейбол	**Содержание**	**4**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 45. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
Тема 42. Двухсторонняя игра.	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	

Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
	Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
Раздел 9. Легкая атлетика		**30**	
Тема 44. Бег на короткие дистанции.	**Содержание**	**6**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 49. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	6	
Тема 45. Бег на длинные дистанции	**Содержание**	**6**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 50. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	6	
Тема 46. Челночный бег	**Содержание**	**8**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие 51. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	6	
	Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а	2	
Раздел 10. Гимнастика		**12**	
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	
Тема 49. Базовая	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и	2	

аэробика	**лабораторных работ**		
	Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 50. Танцевальная аэробика.	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	4	
Тема 51. Степ аэробика	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	4	
Тема 52. Фитбол аэробика	**Содержание**	**2**	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4	
Всего:		***152***	

3.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки «Физическая культура», для реализации компетентностного подхода программа предусматривает 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 и внеучебных занятий:

- практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные (контрольное тестирование в проверке физических качеств, контрольные работы по проверке знаний теоретического курса);

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

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

- занятий в спортивных клубах; курсах, занятий по интересам (спортклуб, тур. клуб, фитнесс клуб);

- самодеятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

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 занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
	Раздел 1. Лёгкая атлетика	Технология развивающего и проблемного обучения	18
	Раздел 2. Спортивные	Технология развивающего и проблемного обучения	10

	игры (Баскетбол.)		
	Раздел 3. Лыжная подготовка	Технология развивающего и проблемного обучения	12
	Раздел 4. Гимнастика	Технология развивающего и проблемного обучения	10
	Раздел 5. Легкая атлетика	Технология развивающего и проблемного обучения	12
	Раздел 6. Гимнастика	Технология развивающего и проблемного обучения	8
	Раздел 7. Лыжная подготовка	Технология развивающего и проблемного обучения	14
	Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)	Технология развивающего и проблемного обучения	26
	Раздел 9. Легкая атлетика	Технология развивающего и проблемного обучения	30
	Раздел 10. Гимнастика	Технология развивающего и проблемного обучения	18
			150

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Все помещения, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Универсальный спортивный зал/спортивный зал:

баскетбольная и волейбольная площадки, гимнастический зал, шведская стенка, брусья параллельные, теннисные столы, кольца гимнастические, перекладина гимнастическая, гимнастическое бревно, канат, «козел» гимнастический, «конь» гимнастический, мячи, маты, обкладка гимнастическая, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, барьеры легкоатлетические, табло электронное дистанционное, ноутбук. Внешние спортивные площадки с разметкой и оборудованием для игр: гандбол, стритбол, волейбол, минифутбол, теннисный корт, площадка для экстремальных видов спорта.

Тренажерный зал: тренажерные комплексы.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

футбольное поле, трибуны, баскетбольная площадка, беговые дорожки, легкоатлетические секторы для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, метания копья, турники, элементы полосы препятствий.

4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

1. 7-zip; (лицензия на англ. http://www.7-zip.org/license.txt)
2. Adobe Acrobat Reade; (лицензия - https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME)
3. Adobe Flash Player; (лицензия - https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME)
4. Apache OpenOffice; (лицензия - http://www.openoffice.org/license.html)
5. FreeCommander; (лицензия - https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/)
6. Google Chrome;(лицензия - https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html)
7. LibreOffice (в свободном доступе);
8. Mozilla Firefox.(лицензия - https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/)

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, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491233 (дата обращения: 20.06.2022).
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/497734 (дата обращения: 20.06.2022).
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, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489849 (дата обращения: 20.06.2022).

5.2. Дополнительная литература

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/., свободный (дата обращения: 19.11.2018).
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/., свободный (дата обращения: 19.11.2018).
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: https:// www.olympic.ru/., свободный (дата обращения: 19.11.2018).
4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: https:// www. nsportal.ru//., (дата обращения: 19.11.2018).

5.3. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры. - URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966.
2. Физическая культура и спорт в современном мире. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822.
3. Физическая культура, спорт и здоровье. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=51351.
4. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=51013.
5. Экстремальная деятельность человека. - URL: http://www.extreme-edu.ru/magazine.

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

Электронно-библиотечные системы (ЭБС)

— ЭБС «BOOK.ru» [учебная литература, журналы]. – URL: https://www.book.ru.

— ЭБ ОИЦ «Академия» [учебные издания по общеобразовательным дисциплинам СПО для первого курса, включенных в ФПУ]. – URL: https://academia-moscow.ru/elibrary/.

— ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; коллекция медиа-материалов: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари]. – URL: http://www.biblioclub.ru/.

— ЭБС «ZNANIUM» [учебные, научные, справочные, научно-популярные издания различных издательств, журналы]. – URL: https://znanium.ru/.

— ЭБС «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы]. – URL: http://e.lanbook.com/.

— Образовательная платформа «Юрайт» [учебники и учебные пособия издательства «Юрайт», медиа-материалы, тесты]. – URL: https://urait.ru/.

Профессиональные базы данных

1. Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (РГБ). – URL: https://ldiss.rsl.ru/.
2. Национальная электронная библиотека (НЭБ) [включает Электронную библиотеку диссертаций РГБ] : [федеральная государственная информационная система Министерства культуры РФ]. – URL: https://rusneb.ru/ *(полный доступ к объектам НЭБ – в локальной сети с компьютеров библиотеки филиала).*
3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» [российские научные журналы, труды конференций; Российская национальная база данных научного цитирования (РИНЦ)]. – URL: http://www.elibrary.ru/.
4. Универсальные базы данных «ИВИС» [российские научные журналы по вопросам педагогики и образования, экономики и финансов, информационным технологиям, экономике и предпринимательству, общественным и гуманитарным наукам, индивидуальные издания, Вестники МГУ, СПбГУ, статистические издания России и стран СНГ]. – URL: https://eivis.ru/basic/details.
5. Полнотекстовая коллекция журналов на платформе РЦНИ. Национальная платформа периодических научных изданий. – URL: https://journals.rcsi.science/.
6. Общероссийский портал «Math-Net.Ru» : информационная система доступа к научной информации по математике, физике, информационным

технологиям и смежным наукам / Математический институт имени В. А. Стеклова РАН. – URL: http://www.mathnet.ru/.

7. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина. – URL: https://www.prlib.ru/.

Информационные справочные системы

1. КонсультантПлюс: справочная правовая система *(доступ – в локальной сети с компьютеров библиотеки филиала).*

Ресурсы свободного доступа

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. – URL: http://pravo.gov.ru/

2. КонсультантПлюс : некоммерческая интернет-версия справочной правовой системы. – URL: https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm_csource=online&utm_cmedium=button.

3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (Минобрнауки России) - официальный сайт. – URL: https://www.minobrnauki.gov.ru

4. Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт. – URL: https://edu.gov.ru

5. Портал «Культура.РФ» : гуманитарный просветительский проект, посвященный культуре России [кино, музеи, музыка, театры, архитектура, литература, персоны, традиции, лекции-онлайн] : сайт / Министерство культуры РФ. – URL: https://www.culture.ru/.

6. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» / Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ. – URL: http://www.gramota.ru/.

7. Лекториум [раздел «Медиатека» – открытый видеоархив лекций на русском языке]: образовательная платформа : сайт. – URL: https://www.lektorium.tv/medialibrary.

8. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [российские научные журналы]. – URL: http://cyberleninka.ru/.

9. Большая российская энциклопедия: [электронная версия] / Министерство культуры РФ. – URL: https://bigenc.ru/.

10. Лингвистический проект «СЛОВАРИ.РУ» / Институт русского языка им. В. В. Виноградова РАН. – URL: http://slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050.

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы

– База информационных потребностей [КубГУ и филиалов] *(разделы: Научные публикации преподавателей и обучающихся; Информация об участии преподавателей и обучающихся в научных конференциях; Темы выпускных квалификационных работ студентов)*. – URL: https://infoneeds.kubsu.ru/infoneeds/.

– Электронная библиотека информационных ресурсов филиала [КубГУ в г. Славянске-на-Кубани]. – URL: http://sgpi.ru/bip.php.

– Поступления литературы в библиотеки филиалов : [электронный каталог библиотек филиалов КубГУ]. – URL: http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=1.

– Электронная библиотека трудов учёных КубГУ. – URL: http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=6.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» нацелена на формирование профессиональных компетенций.

Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии с включением инновационных элементов.

Цель практического занятия - научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

– вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);

– практические (письменные здания, групповые задания и т. п.).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу для написания сообщений по разделам физической культуры. Основными литературными источниками являются:

– библиотечные фонды филиала КубГУ;

– электронная библиотечная система «Университетская библиотека он-лайн»;

– электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	Раздел 1. Лёгкая атлетика	ОК 8	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств
	Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 3. Лыжная подготовка	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 4. Гимнастика	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 5. Легкая атлетика	ОК.8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 6. Гимнастика	ОК.8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 7. Лыжная подготовка	ОК.8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 9. Легкая атлетика	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 10. Гимнастика	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 1. Лёгкая атлетика	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы

7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Сообщение. 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. Сообщение оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

Контрольные нормативы ОФП.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Прыжки со скакалкой;
3. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе;
4. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев).;
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках;
6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке;
7. Из упора, присев, выпрыгивание вверх;
8. Тест Купера;
9. Бег 6 минут;
10. Прыжок в длину с места;
11. Бег 60 м;
12. Челночный бег 3х10м.;
13. Наклон туловища;
14. Тест Абалакова;
15. Прыжок с места.
16. Бег 100 м
17. Бег 2000 м
18. Наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)
19. Приседание на одной ноге с опорой.
20. Подача мяча.
21. Передача мяча двумя руками сверху
22. Прием мяча снизу двумя руками.

Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:

Студенты выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В целях повышения мотивации студентов очной формы обучения к качественному освоению основной образовательной программы и стимулирования студентов введена балльная система оценки контроля знаний и умений студентов.

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
умения: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Примеры форм и методов контроля и оценки • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; • Тестирование…. • Контрольная работа …. •• Защита реферата…. • Семинар • Защита курсовой работы (проекта) • Выполнение проекта; • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) • Оценка выполнения практического задания(работы) • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией… • Решение ситуационной задачи….
знания: • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения		

7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Сообщения	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	Темы сообщений прилагаются
Практические (лабораторные) работы	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения	Легкая атлетика Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по	организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач,	Темы контрольных нормативов прилагаются

	образа жизни;	жизненных и профессиональных целей.	видам программы по легкой атлетике. Гимнастика - показать владение техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах, выполнения акробатических элементов, выполнение контрольных упражнения и требований. Баскетбол- показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры. Волейбол показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры.	оценивать их эффективность и качество; определять цели и задачи, планировать учебные занятия; проводить учебные занятия по физической культуре	

7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации

Форма	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные	Примеры

аттестации				качества студента	оценочных средств
3 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
4 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
5 семестр-зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
6 семестр-зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
7 семестр дифференцированный зачёт	О роли физической культуры в общекультурном,	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и	Оценка способности грамотно и четко излагать	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются

	профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	материал	

7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
8. Охарактеризовать комплекс ОРУ раздельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.
11. Разновидности ходьбы и бега.
12. Способы расчета.
13. Виды гимнастики.
14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.
16. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
17. Требования, предъявляемые к терминологии.
18. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, перекат, кувырок, переворот, прыжок.
19. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
20. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
21. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
22. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
23. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
24. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

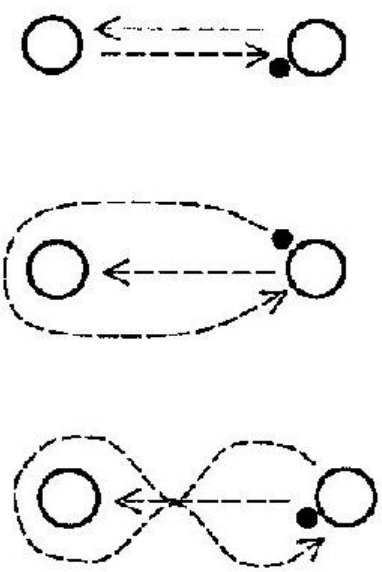
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. Конспект практического занятия
Раздел: Лёгкая атлетика

Тема: Техника спринтерского бега, техника прыжков с места.

1. Обучение технике спринтерского бега, технике прыжков с места.
2. Развитие быстроты, прыгучести, координации.
3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, интереса к занятиям физкультурой.

Части занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	2	3	4
I	**Подготовительная**	25 мин	
	1. Построение, сообщение задач	5 мин	Построение в одну шеренгу. Контроль за самочувствием занимающихся
	2. Техника безопасности на уроке физической культуры	5 мин	
	3.Ходьба	2мин	На носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внутренней.
	4. Бег	800м	Равномерный, правым, левым боком приставными шагами
	3, Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте: 1) наклоны и повороты головы; 2) круговые вращения согнутыми руками вперед, назад; 3) наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад; 4) махи прямыми ногами влево, вправо, вперед, назад	8 мин	Следить за осанкой, за синхронной работой ног и рук, правильным дыханием
II	**Основная**	50 мин	
	1. Бег: 1) с высоким подниманием бедра 4 х 20 м; 2) с захлестыванием голени 4 х20 м; 3) с прыжками с ноги на ногу; 4) семенящий бег 4 х 20 м; 5) скрестным шагом 4 Х 20 м; 6) с ускорением 4 х 15 м	10 мин	Упражнения выполняют ученики на четырех беговых дорожках. Следить за осанкой: плечи развернуты, не наклоняться вперед или назад, смотреть вперед, правильно ставить стопу
	2. Прыжки: 1) исходное положение (и. п.): основная стойка. Задание. Прыжки с места в длину. Следить за полным выпрямлением ног в толчке; 2) то же, но с одного шага разбега, махом правой (левой) ноги с приземлением на обе ноги; 3) то же, но с двух шагов разбега и приземлением на обе ноги	20 мин	Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги и вынос вверх плеч. Обратить внимание на вынос бедра маховой ноги в без опорном положении

	3. Упражнения с мячом: 1) и. п.: стойка ноги врозь, футбольный мяч в руках. Задание. Подбрасывать мяч вверх и ударять его коленом и подъемом ноги; 2) то же, но направлять мяч в стенку, повторяя задание при отскоке его от стены на уровне 2 м; 3) и. п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5 м, у одного из них мяч. Задание. Пас между партнерами внутренней стороной ступни с остановкой мяча на месте; 4) то же, но с ходу, без остановки мяча; 5) то же, но чередуя пас правой и левой ногой; 6) и. п.: партнеры стоят лицом друг к другу. задание. Ведение мяча внутренней стороной ступни по прямой с возвращением назад и передачей мяча партнеру (ведение мяча по пятиметровому кругу); 7) то же, но ведение мяча «восьмеркой»	20 мин	Упражнение выполняется в парах 
	I. Круговая эстафета 4 х 30 м	5 мин	Передача эстафетной палочки. Команды состоят из двух мальчиков и двух девочек. Бег выполняется по беговым дорожкам
III	**Заключительная**	10 мин	
	2. Метание мяча в вертикальную цель	7 мин	Соревнуются те же команды. Попадание в цель -1 очко, промах - 0 очков. Нужно набрать десять очков
	3. Построение, подведение итогов	3 мин	Домашнее задание

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу по дисциплине
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа по дисциплине СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для студентов ФГБОУ ВО «КубГУ» отделения СПО филиал в г. Славянске-на-Кубани составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта. Программа рассчитана на максимальную учебную нагрузку в соответствии с требованиями учебного плана по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Рабочая программа предполагает распределение тем и изучение материала по разделам. Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний, умений, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО.

Каждый раздел программы раскрывает рассматриваемые вопросы в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения студентов.

Для закрепления теоретических знаний, формирования умений и навыков студентов предусматриваются практические занятия. Количество практических занятий соответствует требованиям учебного плана.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме зачета – промежуточная аттестация, экзамена – итоговая аттестация. Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения (освоенных умений, усвоенных знаний).

Овладение знаниями, предусмотренными содержанием данной учебной дисциплины, неотъемлемая часть личностной и профессиональной подготовки сотрудников учреждений дошкольного образования к выполнению своих функциональных обязанностей, залог эффективности их деятельности.

Программа включает перечень учебных изданий, Интернет ресурсов и основной литературы.

Данная рабочая программа СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА может быть рекомендована для изучения в ФГБОУ ВО «КубГУ» отделения СПО.

Канд. пед. наук, доцент кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани



_____ Р.А. Лахин
подпись

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине
СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа по дисциплине СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ для студентов ФГБОУ ВО «КубГУ» отделения СПО филиал в г. Славянске-на-Кубани составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта. Программа рассчитана на максимальную учебную нагрузку в соответствии с требованиями учебного плана по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Рабочая программа предполагает распределение тем и изучение материала по разделам. Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний, умений, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО.

Каждый раздел программы раскрывает рассматриваемые вопросы в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения студентов.

Для закрепления теоретических знаний, формирования умений и навыков студентов предусматриваются практические занятия. Количество практических занятий соответствует требованиям учебного плана.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме зачета – промежуточная аттестация, экзамена – итоговая аттестация. Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения (освоенных умений, усвоенных знаний).

Овладение знаниями, предусмотренными содержанием данной учебной дисциплины, неотъемлемая часть личностной и профессиональной подготовки сотрудников учреждений дошкольного образования к выполнению своих функциональных обязанностей, залог эффективности их деятельности.

Программа включает перечень учебных изданий, Интернет ресурсов и основной литературы.

Данная рабочая программа СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ может быть рекомендована для изучения в ФГБОУ ВО «КубГУ» отделения СПО.

Директор МБОУ СОШ № 16 имени Героя России гвардии майора С. Г. Таранца
г. Славянска-на-Кубани

_____ Т.В. Городничая
подпись, печать

1920

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор

_____Т.А. Хагуров

«30» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Краснодар 2025

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины СГ. 04 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 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 17 августа 2022 г. N 742 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах», зарегистрированным в Минюсте РФ 22 сентября 2022 г., регистрационный N 70193.

Дисциплина	СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Форма обучения	очная
Учебный год	2025-2026
2,3, 4 курс	3 сем, 4 сем, 5 сем, 6 сем, 7 сем.
лекционные занятия	2 ч
практические занятия	30 ч., 36ч., 24ч. 38 ч. 22 ч.
форма промежуточного контроля	3 сем – зачет, 4 сем – зачет, 5 сем – зачет, 6 сем – зачет, 7 сем - дифф.зачет

Составитель: _____ Ю.А. Река
подпись

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности 49.02.01 Физическая культура, протокол № 10 от «29» мая 2025 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности 49.02.01 Физическая культура
_____ Е.В. Петрина
«29» мая 2025 г.

Рецензенты:
Директор МБОУ СОШ № 16 имени Героя России гвардии майора С.Г. Таранца г. Славянска-на-Кубани _____ Т.В. Городничая
подпись, печать
Канд. пед. наук, доцент кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани _____ Р.А. Лахин
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
1.1. Область применения учебной программы 5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена 5
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: 5
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций) 6
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 8
2.2. Структура дисциплины: 8
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины 9
2.4. Содержание разделов дисциплины 12
2.4.1. Занятия лекционного типа 12
2.4.2. Занятия семинарского типа 12
2.4.3. Практические занятия (Лабораторные занятия) 13
2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика сообщений) 15
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 15
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ 16
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 19
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 20
5.1. Основная литература 20
5.2. Дополнительная литература 20
5.3. Периодические издания 20
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины 21
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 23
7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 24
7.1. Паспорт фонда оценочных средств 24
7.2. Критерии оценки знаний 26
7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации 27
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации 28
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации 29
8. Дополнительное обеспечение дисциплины 31

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина СГ. 04 Адаптивная физическая культура относится к общему гуманитарному и социально - экономическому циклу.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, при восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации и интеграции в общество.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины: формирование у учащихся двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний обучающихся, посредством адаптированной физической культуры.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

уметь:

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

– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

знать:

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

– основы здорового образа жизни;

– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

– средства профилактики перенапряжения

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины – максимальной учебной нагрузки учащихся 144 часа, в том числе:

— обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 144 часов.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ОК-3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Возможные траектории профессионального развития и самообразования	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	
2.	ОК-4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	
3.	ОК-6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности	описывать значимость своей специальности	
4.	ОК-7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности	
5.	ОК-8	Использовать	роль физической	использовать	

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
		средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной (специальности)	

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**				
		3	4	5	6	7
Учебная нагрузка (всего)	152	30	36	24	38	22
Аудиторные занятия (всего)	152	30	36	24	38	22
В том числе:						
занятия лекционного типа	2	2	-	-	-	
практические занятия (практикумы)	150	30	36	24	38	22
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-	
в том числе:	-	-	-	-	-	
Курсовая работа	-	-	-	-	-	
Реферат	-	-	-	-	-	
Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации		**зачет**	**зачет**	**зачет**	**зачет**	**Дифф. зачет**
Общая трудоемкость 144 часа	**152**	**32**	**36**	**24**	**38**	**22**

2.2. Структура дисциплины:

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Наименование разделов и тем	**Всего**	**Количество аудиторных часов**		**Самостоятельная работа студента (час)**
		Теоретическое обучение	**Практические занятия**	
Раздел 1. Введение в дисциплину	**32**	2	30	–
Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура	**54**	0	54	–
Раздел 3. Оздоровительная гимнастика	**38**	0	38	–
Раздел 4. Спортивные игры	**28**	0	28	–
Всего по дисциплине	**152**	**2**	**150**	**–**

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**	**Объем часов**	**Коды компетенций, формированию которых способствуе**

			т элемент программы
1	**2**	**3**	
3 семестр		**32**	
Раздел 1. Введение в дисциплину		**32**	ОК.3,4,6,7,8
Тема 1.1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	**Содержание учебного материала**	**22**	
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.	**2**	
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.		
	3. Основы здорового образа жизни		
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
	Практические занятия		
	1.Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	2. Основы здорового образа жизни студента	2	
	3. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	4	
	4. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	4	
	5.Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	2	
	6.Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2	
	7. Обучение упражнениям на формирование осанки	2	
	8. Упражнения для развития мелкой моторики рук	2	
	9. Обучение упражнениям на гибкость	2	
Тема 1.2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	**Содержание учебного материала**	**10**	
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры		
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		
	Практические занятия		
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	4	
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	4	
4 семестр		**36**	
Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура		**14**	ОК.3,4,6,7,8
Тема 2.1. Легкоатлетические упражнения и терренкур в оздоровительной тренировке	**Содержание учебного материала**	**14**	
	1. Основы терренкура и легкой атлетики		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики		
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений и терренкура	2	
	2. Упражнения на координацию движений	2	
	3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	2	
	4. Присед из основной стойки 3х30	2	
	5. Кроссовая подготовка	2	
	6. Бег с преодолением препятствий	2	
	7. Прыжки через препятствия	2	
Раздел 3. Оздоровительная гимнастика		**12**	

Тема 3.1. Корригирующая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК.3,4,6,7,8
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	2. Упражнения для коррекции зрения		
	3. Корригирующая гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности при выполнении оздоровительных комплексов упражнений.	2	
	2. Комплекс упражнений для профилактики начальных форм плоскостопия.	4	
	3. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	4	
	4. Упражнения для укрепления мышц спины	2	
Раздел 4. Спортивные игры		**10**	
Тема 4.1.Подвижные игры	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК.3,4,6,7,8
	1. Тактика и методика коррекционно-развивающих игр		
	2. Техника и правила игры в пионербол		
	Практические занятия		
	1. Правила подвижных и спортивных игр	2	
	2. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием подвижных и спортивных игр	4	
	3. Обучение правилам и технике безопасности игры в пионербол. Техника игры пионербол в парах. Игра по упрощенным правилам	4	
5 семестр		**24**	
Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура		**12**	
Тема 2.1. Легкоатлетические упражнения и терренкур в оздоровительной тренировке	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК.3,4,6,7,8
	1. Основы терренкура и легкой атлетики		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики		
	Практические занятия		
	1. Бег на месте, повторный бег, бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м, бег с отягощениями.	12	
Раздел 3. Оздоровительная гимнастика		**8**	
Тема 3.1. Корригирующая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК.3,4,6,7,8
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	2. Упражнения для коррекции зрения		
	3. Корригирующая гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		
	Практические занятия		
	1. Комплекс упражнений в положении сидя	4	
	2. Упражнения для укрепления мышц живота	4	
Раздел 4. Спортивные игры		**4**	
Тема 4.1. Подвижные игры	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК.3,4,6,7,8
	1. Техника и правила игры в мини-футбол		
	2. Ручной мяч		
	Практические занятия		

	1. Комплексы упражнений с мячами различного размера	4	
6 семестр		**38**	
Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура		**20**	
Тема 2.1. Легкоатлетические упражнения и терренкур в оздоровительной тренировке	**Содержание учебного материала**	**20**	ОК.3,4,6,7,8
	1. Основы терренкура и легкой атлетики		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики		
	Практические занятия		
	1. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.	4	
	2. Серийные многоскоки, челночный бег с предметами	4	
	3. Прыжки в длину с места и с разбега, выпрыгивание вверх из низкого приседа	6	
	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	6	
Раздел 3. Оздоровительная гимнастика		**10**	
Тема 3.1. Корригирующая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**10**	
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		ОК.3,4,6,7,8
	2. Упражнения для коррекции зрения		
	3. Корригирующая гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		
	Практические занятия		
	1. Комплекс упражнений в положении стоя	6	
	2. Упражнения с гимнастической палкой	4	
Раздел 4. Спортивные игры		**8**	
Тема 4.1.Подвижные игры	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК.3,4,6,7,8
	1. Тактика и методика коррекционно-развивающих игр		
	2. Техника и правила игры в мини-футбол		
	Практические занятия		
	1.Обучение правилам и технике безопасности игры в мини-футбол	8	
7 семестр		**22**	
Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура		**8**	
Тема 2.1. Легкоатлетические упражнения и терренкур в оздоровительной тренировке	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК.3,4,6,7,8
	1. Основы терренкура и легкой атлетики		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики		
	Практические занятия		
	1.Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости: гладкий бег, кроссовый бег, бег в умеренном темпе, бег 400-800 м	4	
	2. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	4	
Раздел 3. Оздоровительная гимнастика		**8**	
Тема 3.1. Корригирующая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК.3,4,6,7,8
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у		

	гимнастической стенки).		
	2. Упражнения для коррекции зрения		
	3. Корригирующая гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		
	Практические занятия		
	1. Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки	4	
	2. Упражнения в равновесии	4	
Раздел 4. Спортивные игры		**6**	
Тема 4.1.Подвижные игры	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК.3,4,6,7,8
	1. Техника и правила игры в мини-футбол		
	2. Ручной мяч		
	Практические занятия		
	1.Тактика игры в мини-футбол по упрощенным правилам	4	
	2.Ручной мяч	2	
	Всего:	**152**	

2.4. Содержание разделов дисциплины

2.4.1. Занятия лекционного типа

– не предусмотрены

2.4.2. Занятия семинарского типа

– не предусмотрены

2.4.3. Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических работ	Форма текущего контроля
3 семестр			
1	2	3	4
1	**Раздел 1. Введение в дисциплину**	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Основы здорового образа жизни студента Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры Современные физкультурно-оздоровительные технологии Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий Обучение упражнениям на формирование осанки Упражнения для развития мелкой моторики рук Обучение упражнениям на гибкость Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	ПР, С, контрольные нормативы
4 семестр			
2	**Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура**	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений и терренкура Упражнения на координацию движений Сгибание-разгибание рук в упоре лежа Присед из основной стойки 3х30 Кроссовая подготовка Бег с преодолением препятствий Прыжки через препятствия	ПР, С, контрольные нормативы
3	**Раздел 3. Оздоровительная гимнастика**	Техника безопасности при выполнении оздоровительных комплексов упражнений. Комплекс упражнений для профилактики начальных форм плоскостопия. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Упражнения для укрепления мышц спины	
4	**Раздел 4. Спортивные игры**	Правила подвижных и спортивных игр Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием подвижных и спортивных игр Обучение правилам и технике безопасности игры в пионербол. Техника игры пионербол в парах. Игра по упрощенным правилам	
5 семестр			
	Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура	Бег на месте, повторный бег, бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м, бег с отягощениями.	ПР, С, контрольные нормативы
	Раздел 3. Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений в положении сидя Упражнения для укрепления мышц живота	
	Раздел 4. Спортивные игры	Комплексы упражнений с мячами различного размера	
6 семестр			

	Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура	Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой. Серийные многоскоки, челночный бег с предметами Прыжки в длину с места и с разбега, выпрыгивание вверх из низкого приседа Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	ПР, С, контрольные нормативы
	Раздел 3. Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений в положении стоя Упражнения с гимнастической палкой	
	Раздел 4. Спортивные игры	Обучение правилам и технике безопасности игры в мини-футбол	
7 семестр			
	Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура	Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости: гладкий бег, кроссовый бег, бег в умеренном темпе, бег 400-800 м Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	ПР, С, контрольные нормативы
	Раздел 3. Оздоровительная гимнастика	Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки Упражнения в равновесии	
	Раздел 4. Спортивные игры	Тактика игры в мини-футбол по упрощенным правилам Ручной мяч	

Контрольные тесты и функциональные пробы с определением индексов для оценки морфофункционального состояния и уровня развития двигательных способностей обучающихся специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

1. Тест К. Купера (12 минутный бег в чередовании с ходьбой).
2. Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке (см).
3. Метание теннисного мяча в цель (щит 100×100 на высоте 2 м) с расстояния (девушки – 10, 15, 20 м; юноши – 15, 20, 25 м).
4. Бросок набивного мяча из-за головы, сед ноги врозь (девушки – 1 кг, юноши – 2 кг).
5. Ходьба на лыжах без учета времени (девушки – 1 км, юноши – 2 км).
6. Экскурсия грудной клетки.
7. Весоростовой коэффициент.
8. Плечевой индекс.
9. Силовой индекс мышц кисти.
10. Индекс массы тела.
11. Индекс Робинсона.
12. Проба Штанге и Генчи.
13. Теппинг-тест.
14. Проба Руффье.
15. Показатель уровня функционального состояния (УФС).
16. Гарвардский степ-тест.

Тесты и функциональные пробы подбираются индивидуально для каждого занимающегося с зависимости от имеющейся патологии, дефекта развития и состояния здоровья на момент проведения пробы.

2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика сообщений для студентов специальных медицинских групп)

Не предусмотрено

2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Не предусмотрено

3.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура», для реализации компетентностного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе следующих форм учебной работы**:** практическое занятие – основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая теоретические 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 и внеучебных занятий:

- практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные (контрольное тестирование в проверке физических качеств, контрольные работы по проверке знаний теоретического курса);

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

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

- занятий в спортивных клубах; курсах, занятий по интересам (спортклуб, тур. клуб, фитнесс клуб и др.);

- самодеятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

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 занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Раздел 1. Введение в дисциплину	Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.	32

2	Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура	Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.	54
3	Раздел 3. Оздоровительная гимнастика	Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.	38
	Раздел 4. Спортивные игры	Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.	28
		Итого по курсу	**152**

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине Адаптивная физическая культура

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Адаптивная 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.

Универсальный спортивный зал/спортивный зал:
баскетбольная и волейбольная площадки, гимнастический зал, шведская стенка, брусья параллельные, теннисные столы, кольца гимнастические, перекладина гимнастическая, гимнастическое бревно, канат, «козел» гимнастический, «конь» гимнастический, мячи, маты, обкладка гимнастическая, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, барьеры легкоатлетические, табло электронное дистанционное, ноутбук. Внешние спортивные площадки с разметкой и оборудованием для игр: гандбол, стритбол, волейбол, мини-футбол, теннисный корт, площадка для экстремальных видов спорта.

Тренажерный зал: тренажерные комплексы.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
футбольное поле, трибуны, баскетбольная площадка, беговые дорожки, легкоатлетические секторы для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, метания копья, турники, элементы полосы препятствий.

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 практической 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.

4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

1. Операционные системы: Windows 7, 10
2. Офисные приложения: OpenOffice, Adobe Reader, FileZilla, Kaspersky
3. Служебное программное обеспечение: 7-zip, PyCharm, Math Type, NanoCad, WinRAR, Git, Oracle Virtual Box, Google Chrome, FireFox, Яндекс браузер, Visual Studio Code.

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

5.1. Основная литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: https://book.ru/book/932719.— Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1071372. – Режим доступа: по подписке.

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370 .. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

3. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст : электронный.

5.3. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.afkonline.ru/

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.valeo.edu.ru

3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://lfksport.ru/

4. Теория и практика физической культуры. - URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966.

5. Физическая культура и спорт в современном мире. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822.

6. Физическая культура, спорт и здоровье. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=51351.

7. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=51013.

8. Экстремальная деятельность человека. - URL: http://www.extreme-edu.ru/magazine.

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

Электронно-библиотечные системы (ЭБС)

— ЭБС «BOOK.ru» [учебная литература, журналы]. – URL: https://www.book.ru.

— ЭБ ОИЦ «Академия» [учебные издания по общеобразовательным дисциплинам СПО для первого курса, включенных в ФПУ]. – URL: https://academia-moscow.ru/elibrary/.

— ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; коллекция медиа-материалов: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари]. – URL: http://www.biblioclub.ru/.

— ЭБС «ZNANIUM» [учебные, научные, справочные, научно-популярные издания различных издательств, журналы]. – URL: https://znanium.ru/.

— ЭБС «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы]. – URL: http://e.lanbook.com/.

— Образовательная платформа «Юрайт» [учебники и учебные пособия издательства «Юрайт», медиа-материалы, тесты]. – URL: https://urait.ru/.

Профессиональные базы данных

1. Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (РГБ). – URL: https://ldiss.rsl.ru/.
2. Национальная электронная библиотека (НЭБ) [включает Электронную библиотеку диссертаций РГБ] : [федеральная государственная информационная система Министерства культуры РФ]. – URL: https://rusneb.ru/ *(полный доступ к объектам НЭБ – в локальной сети с компьютеров библиотеки филиала).*
3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» [российские научные журналы, труды конференций; Российская национальная база данных научного цитирования (РИНЦ)]. – URL: http://www.elibrary.ru/.
4. Универсальные базы данных «ИВИС» [российские научные журналы по вопросам педагогики и образования, экономики и финансов, информационным технологиям, экономике и предпринимательству, общественным и гуманитарным наукам, индивидуальные издания, Вестники МГУ, СПбГУ, статистические издания России и стран СНГ]. – URL: https://eivis.ru/basic/details.
5. Полнотекстовая коллекция журналов на платформе РЦНИ. Национальная платформа периодических научных изданий. – URL: https://journals.rcsi.science/.
6. Общероссийский портал «Math-Net.Ru» : информационная система доступа к научной информации по математике, физике, информационным технологиям и смежным наукам / Математический институт имени В. А. Стеклова РАН. – URL: http://www.mathnet.ru/.

7. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина. – URL: https://www.prlib.ru/.

Информационные справочные системы

1. КонсультантПлюс: справочная правовая система *(доступ – в локальной сети с компьютеров библиотеки филиала).*

Ресурсы свободного доступа

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. – URL: http://pravo.gov.ru/

2. КонсультантПлюс : некоммерческая интернет-версия справочной правовой системы. – URL: https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm_csource=online&utm_cmedium=button.

3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (Минобрнауки России) - официальный сайт. – URL: https://www.minobrnauki.gov.ru

4. Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт. – URL: https://edu.gov.ru

5. Портал «Культура.РФ» : гуманитарный просветительский проект, посвященный культуре России [кино, музеи, музыка, театры, архитектура, литература, персоны, традиции, лекции-онлайн] : сайт / Министерство культуры РФ. – URL: https://www.culture.ru/.

6. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» / Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ. – URL: http://www.gramota.ru/.

7. Лекториум [раздел «Медиатека» – открытый видеоархив лекций на русском языке]: образовательная платформа : сайт. – URL: https://www.lektorium.tv/medialibrary.

8. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [российские научные журналы]. – URL: http://cyberleninka.ru/.

9. Большая российская энциклопедия: [электронная версия] / Министерство культуры РФ. – URL: https://bigenc.ru/.

10. Лингвистический проект «СЛОВАРИ.РУ» / Институт русского языка им. В. В. Виноградова РАН. – URL: http://slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050.

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы

– База информационных потребностей [КубГУ и филиалов] *(разделы: Научные публикации преподавателей и обучающихся; Информация об участии преподавателей и обучающихся в научных конференциях; Темы выпускных*

квалификационных работ студентов). – URL: https://infoneeds.kubsu.ru/infoneeds/.

– Электронная библиотека информационных ресурсов филиала [КубГУ в г. Славянске-на-Кубани]. – URL: http://sgpi.ru/bip.php.

– Поступления литературы в библиотеки филиалов : [электронный каталог библиотек филиалов КубГУ]. – URL: http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=1.

– Электронная библиотека трудов учёных КубГУ. – URL: http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=6.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» нацелена на формирование профессиональных компетенций.

Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии с включением инновационных элементов.

Цель практического занятия - научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

-вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);

-практические (письменные здания, групповые задания и т. п.).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу для написания сообщений по разделам физической культуры. Основными литературными источниками являются:

– библиотечные фонды филиала КубГУ;

– электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»;

– электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.05 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Результатом освоения учебной дисциплины является овладение студентами общими компетенциями в области физической культуры:

Требования к результатам обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся:

1) уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
2) уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней гимнастики;
3) овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых;
4) уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
5) уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
6) овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
7) повышать аэробную выносливость с использованием циклических упражнений;
8) овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
9) знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
10) уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
11) уметь выполнять упражнения: поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши 3 км, девушки 2 км (без учета времени); юноши 3 км с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	Раздел 1. Введение в дисциплину Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Основы здорового образа жизни студента Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	ОК.3,4,6,7,8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы

	Современные физкультурно-оздоровительные технологии Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий Обучение упражнениям на формирование осанки Упражнения для развития мелкой моторики рук Обучение упражнениям на гибкость		
	Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений и терренкура Бег на месте, повторный бег, бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м, бег с отягощениями Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости: гладкий бег, кроссовый бег, бег в умеренном темпе, бег 400-800 м Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики Кроссовая подготовка Бег с преодолением препятствий Прыжки через препятствия Упражнения на координацию движений	ОК.3,4,6,7,8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 3. Оздоровительная гимнастика Корригирующая гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения Упражнения в равновесии Комплекс упражнений для профилактики начальных форм плоскостопия Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Упражнения для укрепления мышц спины Комплекс упражнений в положении сидя, стоя. Упражнения для укрепления мышц живота Упражнения с гимнастической палкой	ОК.3,4,6,7,8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 4. Спортивные игры Правила подвижных и спортивных игр Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием подвижных и спортивных игр Тактика и методика коррекционно-развивающих игр Обучение правилам и технике безопасности игры в пионербол. Техника игры пионербол в парах. Игра по упрощенным правилам Комплексы упражнений с мячами различного размера Техника и правила игры в мини-футбол Тактика игры в мини-футбол по упрощенным правилам Ручной мяч Комплексы упражнений с мячами различного размера Обучение правилам и технике безопасности игры в	ОК.3,4,6,7,8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы

	пионербол. Техника игры пионербол в парах. Игра по упрощенным правилам		

7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.

Сообщение. 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. Сообщение оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

Контрольные нормативы ОФП.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Прыжки со скакалкой;
3. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе;
4. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев).;
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках;
6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке;
7. Из упора, присев, выпрыгивание вверх;
8. Тест Купера;
9. Бег 6 минут;
10. Прыжок в длину с места;
11. Бег 60 м;
12. Челночный бег 3х10м.;
13. Наклон туловища;
14. Тест Абалакова;
15. Прыжок с места.
16. Бег 100 м
17. Бег 2000 м
18. Наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)
19. Приседание на одной ноге с опорой.
20. Подача мяча.
21. Передача мяча двумя руками сверху
22. Прием мяча снизу двумя руками.

Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:

Студенты выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий,

обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В целях повышения мотивации студентов очной формы обучения к качественному освоению основной образовательной программы и стимулирования студентов введена балльная система оценки контроля знаний и умений студентов.

Знания студентов оцениваются отметками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

«Отлично» - выставляется студенту в том случае, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

«Хорошо» - выставляется студенту в том случае, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

«Удовлетворительно» - выставляется студенту в том случае, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

«Неудовлетворительно» - выставляется студенту в том случае, если теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации

Текущий контроль может проводиться в форме:
-практическая (лабораторная) работа
-защита сообщения
- тестирование
- сдача контрольных нормативов

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Сообщения	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	Темы сообщений прилагаются
Практические (лабораторные) работы	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональн	Легкая атлетика Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по видам программы по	организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и	Темы контрольных нормативов прилагаются

		ых целей.	легкой атлетике. Гимнастика - показать владение техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах, выполнения акробатических элементов, выполнение контрольных упражнения и требований. Баскетбол- показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры. Волейбол показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры.	качество; определять цели и задачи, планировать учебные занятия; проводить учебные занятия по физической культуре	

7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации

Форма аттестации	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
3 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются

4 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
5 семестр-зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
6 семестр-зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
7 семестр дифференцированный зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются

7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.

4. Уставные размыкания и смыкания строя.

5. Основные положения рук.

6. Основные стойки.

7. Углы, линии и точки зала.

8. Охарактеризовать комплекс ОРУ раздельным способом.

9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.

10. Элементы фигурной маршировки.

11. Разновидности ходьбы и бега.

12. Способы расчета.

13. Виды гимнастики.

14. Гимнастическая терминология.

15. Способы образования терминов.

16. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.

17. Требования, предъявляемые к терминологии.

18. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, перекат, кувырок, переворот, прыжок.

19. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

20. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.

21. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.

22. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.

23. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.

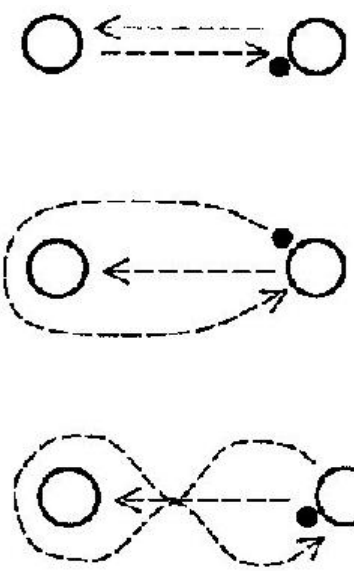
24. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. Конспект практического занятия
Раздел: Лёгкая атлетика
Тема: Техника спринтерского бега, техника прыжков с места.

1. Обучение технике спринтерского бега, технике прыжков с места.
2. Развитие быстроты, прыгучести, координации.
3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, интереса к занятиям физкультурой.

Части занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	2	3	4
I	**Подготовительная**	25 мин	
	1. Построение, сообщение задач	5 мин	Построение в одну шеренгу. Контроль за самочувствием занимающихся
	2. Техника безопасности на уроке физической культуры	5 мин	
	3.Ходьба	2мин	На носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внутренней.
	4. Бег	800м	Равномерный, правым, левым боком приставными шагами
	3, Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте: 1) наклоны и повороты головы; 2) круговые вращения согнутыми руками вперед, назад; 3) наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад; 4) махи прямыми ногами влево, вправо, вперед, назад	8 мин	Следить за осанкой, за синхронной работой ног и рук, правильным дыханием
II	**Основная**	50 мин	
	1. Бег: 1) с высоким подниманием бедра 4 х 20 м; 2) с захлестыванием голени 4 х20 м; 3) с прыжками с ноги на ногу; 4) семенящий бег 4 х 20 м; 5) скрестным шагом 4 Х 20 м; 6) с ускорением 4 х 15 м	10 мин	Упражнения выполняют ученики на четырех беговых дорожках. Следить за осанкой: плечи развернуты, не наклоняться вперед или назад, смотреть вперед, правильно ставить стопу
	2. Прыжки: 1) исходное положение (и. п.): основная стойка. Задание. Прыжки с места в длину. Следить за полным выпрямлением ног в толчке;	20 мин	Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги и вынос вверх плеч. Обратить внимание на вынос бедра

	2) то же, но с одного шага разбега, махом правой (левой) ноги с приземлением на обе ноги; 3) то же, но с двух шагов разбега и приземлением на обе ноги		маховой ноги в без опорном положении
	3. Упражнения с мячом: 1) и. п.: стойка ноги врозь, футбольный мяч в руках. Задание. Подбрасывать мяч вверх и ударять его коленом и подъемом ноги; 2) то же, но направлять мяч в стенку, повторяя задание при отскоке его от стены на уровне 2 м; 3) и. п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5 м, у одного из них мяч. Задание. Пас между партнерами внутренней стороной ступни с остановкой мяча на месте; 4) то же, но с ходу, без остановки мяча; 5) то же, но чередуя пас правой и левой ногой; 6) и. п.: партнеры стоят лицом друг к другу. задание. Ведение мяча внутренней стороной ступни по прямой с возвращением назад и передачей мяча партнеру (ведение мяча по пятиметровому кругу); 7) то же, но ведение мяча «восьмеркой»	20 мин	Упражнение выполняется в парах 
	I. Круговая эстафета 4 х 30 м	5 мин	Передача эстафетной палочки. Команды состоят из двух мальчиков и двух девочек. Бег выполняется по беговым дорожкам
III	**Заключительная**	10 мин	
	2. Метание мяча в вертикальную цель	7 мин	Соревнуются те же команды. Попадание в цель -1 очко, промах - 0 очков. Нужно набрать десять очков
	3. Построение, подведение итогов	3 мин	Домашнее задание

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине
СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа по дисциплине СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для студентов ФГБОУ ВО «КубГУ» отделения СПО филиал в г. Славянске-на-Кубани составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта. Программа рассчитана на максимальную учебную нагрузку в соответствии с требованиями учебного плана по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Рабочая программа предполагает распределение тем и изучение материала по разделам. Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний, умений, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО.

Каждый раздел программы раскрывает рассматриваемые вопросы в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения студентов.

Для закрепления теоретических знаний, формирования умений и навыков студентов предусматриваются практические занятия. Количество практических занятий соответствует требованиям учебного плана.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме зачета – промежуточная аттестация, экзамена – итоговая аттестация. Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения (освоенных умений, усвоенных знаний).

Овладение знаниями, предусмотренными содержанием данной учебной дисциплины, неотъемлемая часть личностной и профессиональной подготовки сотрудников учреждений дошкольного образования к выполнению своих функциональных обязанностей, залог эффективности их деятельности.

Программа включает перечень учебных изданий, Интернет ресурсов и основной литературы.

Данная рабочая программа СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА может быть рекомендована для изучения в ФГБОУ ВО «КубГУ» отделения СПО.

Канд. пед. наук, доцент кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани



_____ Р.А. Лахин

подпись

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу по дисциплине
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа по дисциплине СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для студентов ФГБОУ ВО «КубГУ» отделения СПО филиал в г. Славянске-на-Кубани составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта. Программа рассчитана на максимальную учебную нагрузку в соответствии с требованиями учебного плана по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Рабочая программа предполагает распределение тем и изучение материала по разделам. Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний, умений, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО.

Каждый раздел программы раскрывает рассматриваемые вопросы в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения студентов.

Для закрепления теоретических знаний, формирования умений и навыков студентов предусматриваются практические занятия. Количество практических занятий соответствует требованиям учебного плана.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме зачета – промежуточная аттестация, экзамена – итоговая аттестация. Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения (освоенных умений, усвоенных знаний).

Овладение знаниями, предусмотренными содержанием данной учебной дисциплины, неотъемлемая часть личностной и профессиональной подготовки сотрудников учреждений дошкольного образования к выполнению своих функциональных обязанностей, залог эффективности их деятельности.

Программа включает перечень учебных изданий, Интернет ресурсов и основной литературы.

Данная рабочая программа СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА может быть рекомендована для изучения в ФГБОУ ВО «КубГУ» отделения СПО.

Директор МБОУ СОШ № 16 имени Героя России гвардии майора С. Г. Таранца
г. Славянска-на-Кубани

_____ Т.В. Городничая
подпись, печать