

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов специальных медицинских групп (СМГ)

2017г.

Адаптированная рабочая программа
Физическая культура
для студентов специальных медицинских групп (СМГ)
разработана на основе методических
рекомендации по разработке и реализации
адаптированных образовательных программ
среднего профессионального образования, утв.
Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн

Председатель ЦК
_____ Галеева Р.С.

Зав. педагогическим
отделением _____ В.А.Кузнецова

Организация-разработчик: ГБПОУ Белебеевский гуманитарно-технический колледж

Разработчики:

Габидуллина З. С., преподаватель физической культуры первой квалификационной
категории

Рассмотрена на заседании методического совета ГБПОУ Белебеевский гуманитарно-
технический колледж

Протокол № 1 от 31 августа 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка	4
2.Паспорт адаптированной рабочей программы Физическая культура для студентов специальных медицинских групп (СМГ)	5
3.Структура и содержание адаптированной рабочей программы Физическая культура	8
4.Условия реализации адаптированной рабочей программы Физическая культура	16
5. Контроль и оценка результатов освоения программы	43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

В адаптивной физической культуре (АФК) выделены следующие средства: физические упражнения, естественно-средовые или природные факторы и факторы гигиенические. Физические упражнения являются основным специфическим средством, с помощью которого осуществляется целенаправленное воздействие на занимающихся, обеспечивается решение коррекционно-развивающих, компенсаторных, лечебных, профилактических, образовательных и воспитательных задач.

Освоение движений, формирование двигательных умений и навыков достигается многократным повторением упражнений, в процессе которого происходят изменения в состоянии органов и систем и функций организма человека. В любом возрасте физические упражнения оказывают положительное воздействие на организм любого человека, в том числе на человека растущего, развивающегося. Физические упражнения самым благоприятным образом влияют на состояние больного человека, ребенка, даже если его двигательные возможности резко ограничены.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся: Создание мотивации; Согласованность активной работы и отдыха; Непрерывность процесса; Необходимость поощрения; Социальная направленность занятий; Активизации нарушенных функций; Сотрудничество с родителями; Воспитательная работы.

2. Паспорт адаптированной рабочей программы Физическая культура для студентов специальных медицинских групп (СМГ)

2.1. Область применения программы

Адаптированная рабочая программа Физическая культура для студентов специальных медицинских групп (СМГ) является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование, 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании.

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

2.2. Цели и задачи программы

Задачи, решаемые в адаптивной физической культуре, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека; приоритет тех или иных задач во многом обуславливаются компонентом (видом) АФК, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами. Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы – формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний учащихся посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

2.3. Задачи программы

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся.
2. Активизация защитных сил организма обучающихся.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в обучающихся чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

2.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 часов;
самостоятельной работы обучающегося 80 часов.

3. Структура и содержание адаптированной рабочей программы Физическая культура

3.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
Вводные уроки	2
практические занятия	78
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	80
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа, организуемая в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	80
Итоговая аттестация в форме – контрольного урока – 3,4,5,6,7, 8 сем.,	

3.2. Тематический план и содержание адаптированной рабочей программы Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1. Основы теоретических знаний.	Содержание		8	
		Исследование физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы) Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные) Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассаж Адаптивный фитнес Лечебная физическая культура (основные принципы; методики). Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения)		8
	Вводный урок			1
	1	Исследование физического развития. Стандарты и индексы.		1

	2	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)		1
	3	Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия		1
	4	Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные)		1
	5	Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассаж		1
	6	Адаптивный фитнес		1
	7	Лечебная физическая культура (основные принципы; методики). Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика.		1
	8	Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения)		1
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1	Внеаудиторная самостоятельная работа, организуемая в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		8
Тема 2.Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	Содержание		6	
	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.			6
	Практические занятия		6	
	1	Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и		

		резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).		
	2	Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.		
	3	Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.		
	4	Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементовйоги, Пилатеса, стретчинга.		
	5	Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.		
	6	Упражнения на координацию движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1	Внеаудиторная самостоятельная работа, организуемая в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3. Элементы различных видов спорта	Содержание		18	
	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба. 1. Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы			2

	овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: пионербол, голбол и другие.		
	Практические занятия.	14	
1-2	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.		
3-4	Бег и его разновидности. Бег трусцой.		
5-6	Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.		
7-8	Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.		
9-10	Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.		
11-12	Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): настольный теннис. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.		
13-14	Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): бадминтон. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.		
15-16	Адаптивные игры: пионербол.		
17-18	Адаптивные игры: голбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	18	

	1-18	Внеаудиторная самостоятельная работа, организуемая в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 4. Подвижные игры и эстафеты	Содержание		4	
	<i>Подвижные игры и эстафеты</i> с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.			8
	Практические занятия		4	
	1-4	Подвижные игры		
	5-8	Эстафеты		
	Самостоятельная работа обучающихся.		4	
	1-8	Внеаудиторная самостоятельная работа, организуемая в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Содержание.		10	
	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек: 1. – нарушений зрения 2. нарушений слуха 3. сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и			2

	сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.			
	Практические занятия.		10	
	1-4	<i>Лечебная гимнастика(ЛФК)</i> , направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.		
	5-8	<i>Лечебная гимнастика (ЛФК)</i> , направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.		
	9	Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.		
	10	Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся.		10	
	1 - 10	Закрепление материала. Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к выполнению контрольно-зачетных требований и тестированию физической и функциональной подготовленности.		
Тема 6 Аэробика	Содержание.		12	
	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями):выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на			11

основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. <i>Фитбол-гимнастика (аэробика)</i>: Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.			
Практические занятия.		12	
1-6	Аэробика(адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями):выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.	6	
7-11	<i>Фитбол-гимнастика (аэробика)</i> : Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.	5	
12	Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	1	
Самостоятельная работа обучающихся.		12	
1 -	Внеаудиторная самостоятельная работа, организуемая в форме занятий в	12	

	7	секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 7 Лечебно-профилактический танец		Содержание.	22	
		Лечебно-профилактический танец. Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях. Упражнения и танцы специального воздействия		8
		Практические занятия.	22	
	1-4	Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях.	4	
	5-6	Суставная гимнастика. Упражнения в беге и в прыжке. Танцевальные упражнения и танцы.	2	
	7-10	Ритмические танцы. Элементы хореографии в лечебно-профилактическом танце. Упражнения для расслабления мышц	4	
	11-14	Упражнения и танцы специального воздействия. Упражнения для формирования и закрепления осанки	4	
	15-16	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	
	17-18	Дыхательная гимнастика	2	
	19-20	Гимнастика для глаз	2	
	21-22	Пальчиковая гимнастика	2	
		Самостоятельная работа обучающихся.	22	
	1-22	Закрепление материала. Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к выполнению контрольно-зачетных требований и тестированию физической и функциональной подготовленности.	22	
		Итоговая аттестация в форме – дифференцированный зачет		
Всего			80	

4. Условия реализации адаптированной рабочей программы Физическая культура

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебный процесс планируется и реализуется с учетом количества студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья по медицинским показателям и распределенных по следующим категориям:

- с нарушениями статодинамической функции (двигательной),
 - с нарушениями функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции,
 - с нарушениями сенсорных функций (зрения, слуха, обоняния, осязания).
- Данные критерии определяют методы организации занятий:
- групповой до 8 человек (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
 - индивидуально-групповой (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
 - индивидуальный.

Занятия проводятся в спортивных залах, соответствующих санитарногигиеническим требованиям, укомплектованных необходимым специальным оборудованием (тренажерами комплексного и локального воздействия) и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Оборудование:

стенка гимнастическая, кольца баскетбольные, сетка волейбольная, сетки баскетбольные, силовой тренажёр, козёл, конь гимнастические, бум гимнастический, дорожки гимнастические, маты, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные, эспандер ручной, тренажёр «Здоровье», «силовая станция», оборудование для настольного тенниса, аптечка, ботинки лыжные SPINE, брусья гимнастические, видеокассеты, гири 16 кг, гранаты для метания, канат, коврики гимнастические, кольца баскетбольные, крепления лыжные «Эльва», лыжи пластиковые, деревянные, мостики гимнастические, насос для мячей, наколенники волейбольные, обручи, палки лыжные углеволокно, палки гимнастические, перекладина гимнастическая, пылесос, прыжковая планка, пистолет стартовый, палатки 2-х местные, рюкзаки туристические, ремонтный набор, скакалки, спорткомплекс, стойка для прыжков в высоту, секундомер, стартовые колодки, скамейки гимнастические, форма баскетбольная, футболки, штанга, велотренажёр, беговая дорожка, фитбол - мячи.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.
Интернет-ресурсов.

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования /А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2010. – 304 с.
2. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
3. Решетников, Н. В.Физическая культура [Текст]: учебник для студентов сред. проф. учеб. заведений / Решетников Н. В.,Кислицин Ю. Л., Палтиевич Р. Л., ПогадаевГ. И. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 176 с.
4. Филиппова, С. О. Физическое воспитание и развитие дошкольников [Текст]: практикум: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования/ под ред. С. О. Филипповой. - М.: Академия, 2010. – 176 с.
5. Филиппова, С. О. Физическое воспитание и развитие дошкольников [Текст]: учеб. для студ. сред. пед. учеб. Заведений/ под ред. С. О. Филипповой. – 2-е изд. стер. - М.: Академия, 2010. – 224 с.
6. Комплексная реабилитация инвалидов. Учебное пособие для вузов / Т. В. Зозуля, Е. Г. Свистунова, В. В. Чешихина и др. - М.: Академия, 2005.- 302 с.
7. Комплексная реабилитация больных и инвалидов. Учебнометодическое пособие / С. Б. Нарзулаев и др.; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО ТГПУ. – Томск: ТГПУ, 2006.-163 с.
8. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. Учебное пособие для вузов / В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко; под ред. С. П. Евсеева. – Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2004.- 318 с.
9. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура. Учеб.для высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т.С. Гарасева и др. ; под ред. С. Н. Попова. - М.: Академия, 2004. - 416 с.
10. Попов, С. Н. Физическая реабилитация. Учеб.для высш. учеб. заведений / С. Н. Попов ; под ред. С. Н. Попова. - Изд. 2-е, испр. и доп. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 608 с.
11. Адаптивная физическая культура. /электронная версия журнала. URL: <http://www.afkonline.ru/biblio.html>

Дополнительные источники:

1. Бутин, И.М. Лыжный спорт[Текст]: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Бутин И.М. . - М.: Академия, 2000. - 368 с.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта[Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Академия, 2002. — 240 с.
3. Дашиноорбоев,В.Д. Физическая культура[Текст]: учебное пособие для студентов высш. уч. заведений /ДашиноорбоевВ.Д. – Улан-Удэ: ВСГТУ, 2007. – 229 с.

4. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура [Текст]: учеб. для студ. высш. учеб. заведений /Дубровский В.И. — 2-е изд., стер. — М.: ВЛАДОС, 2001. — 608 с.: ил.
5. Дронов, В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста [Текст]: методическое пособие – М.: НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Академия, 2003. — 464 с.
7. Журавин, М. Л. Гимнастика [Текст]: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / ред. М.Л.Журавина. — М.: Академия, 2002. — 448 с.
8. Лукьяненко, В.П. Физическая культура [Текст]: учебное пособие /Лукьяненко В. П. – Ставрополь.: СГУ. – 2001. – 224 с.
9. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — М.: Академия, 2007. — 336 с.
10. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе [Текст]: учеб. для студ. высш. учеб. заведений /Петров П. К. — М.: ВЛАДОС, 2000. — 448 с.
11. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Степаненкова Э. Я. — М.: Академия, 2006. — 368 с.
12. Чешихина, В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи [Текст]: учебное пособие /Чешихина В. В., Кулаков В.Н., Филимонова С.Н. – М.: Союз, 2000. – 250 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://1sentyabrya.ru/> - Образовательный портал
2. http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831 - Каталог образовательных интернет-ресурсов
3. <http://26315s007.edusite.ru/p25aa1.html> - Федеральные образовательные порталы
4. <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
5. http://window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.2.74.14 - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
6. cipv.ru - ЦПВиСППДМ
Регион: г. Москва. Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи
7. <http://www.bg-znanie.ru/article.php?nid=5943> - Стандарт основного общего образования по физической культуре.
8. <http://www.openclass.ru/weblinks/25943> - Веб-ссылки | Открытый класс.
9. <http://www.fizkulturaravshkole.ru/literatura.html> - Олимпийский образовательный портал.
10. <http://www.gsrб.ru/MainLeftMenu/ZakonoTvorch/Zakoni/68-2008.php> - Физическая культура и спорт в Республике Башкортостан.

5. Контроль и оценка результатов освоения программы

5.1 Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация студентов происходит по 5-балльной системе. Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных студентом в течение полугодия. Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 5.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестуются по результатам выполнения требований учебной адаптированной программы по СМГ.

В соответствии с письмом Минобразования России органам управления образованием от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» рекомендуется:

итоговую оценку по физической культуре выставять с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность);

основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию обучающихся к занятиям физическими упражнениями, динамике их физических возможностей и прилежании;

положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

5.2. Критерии оценивания

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках; - соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями; есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем; занимается самостоятельно; - постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств; успешно выполняет все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста и с учетом ограничений; - выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – **4(хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного

занятия или урока; - выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями; есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем; - постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств; успешно выполняет 80% всех нормативов по физической культуре, для своего возраста и с учетом ограничений; - выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – **3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; - при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры; - продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств; - частично выполняет все теоретические или иные задания педагога, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку - **2 (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий: - не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры; не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены педагогом; - не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств; - не выполнял теоретические или иные задания педагога, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Извлечение из Письма Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий «Физической культурой»:

1. Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе,

переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

2. **Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места.** Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

3. **Силу мышц рук и плечевого пояса** можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

4. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о **координации движений**, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

5. **Прыжки через скакалку на двух ногах** помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

6. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить **силовую выносливость**. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Накопительная оценка выполнение контрольных нормативов на практических занятиях.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Оценка ответа на дифференцированном зачете.

Тесты физической подготовленности для обучающихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и июне, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, январе и мае.