

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК

Протокол № 8

«25» ноября 2021г

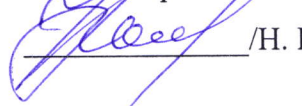
Председатель ПЦК

 Квитченко С.А.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

«25» ноября 2021г

 /Н. Е. Горюшкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Адаптированная образовательная программа
для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
(с нарушениями опорно-двигательного аппарата)

по специальности среднего профессионального образования
по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

форма обучения очная

Дмитров, 2021 г.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности *09.02.06 Системное и сетевое администрирование*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1548 от 9 декабря 2016 года и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 года (регистрационный № 44978) с учетом запросов работодателей на дополнительные результаты освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, не предусмотренных ФГОС СПО.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Программа адаптирована для обучения обучающихся с нарушением ОДА и с учетом особенностей их психологического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель учебной дисциплины освоить следующие общие компетенции и профессиональные компетенции:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09	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)	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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося 168 часов;

Нагрузка во взаимодействии с преподавателем 168 часов

Самостоятельная работа обучающегося 0 часов.

Консультации нет

Промежуточная аттестация зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Рекомендуемый объем образовательной нагрузки	168
Самостоятельная работа	Не предусмотрена
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
лекции, уроки	Не предусмотрено
лабораторные занятия (если предусмотрено)	Не предусмотрено
практические занятия (если предусмотрено)	168
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Не предусмотрено
Контрольная работа	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни			
<p>Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Режим в трудовой и учебной деятельности. ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:</p>	2	<p>ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09</p>

	<p>ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
<p>Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	<p>2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых</p>	<p>16</p>	<p>ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09</p>

	<p>качеств и свойств личности. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Определение исходного уровня функционального состояния организма.</p> <p>Наиболее доступные способы оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, одномоментная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генчи.</p> <p>Контроль степени физической подготовленности с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу К. Купера.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>		
<p>Тема 1.3. Индивидуальная оздоровительная</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>3. Практическое занятие. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Здоровьесберегающие технологии: гимнастика при</p>	<p>6</p>	<p>ОК 08 ЛР 01</p>

<p>программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</p>	<p>умственной и физической деятельности. Ознакомление с методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Оздоровительные ходьба и бег. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Здоровье сберегающие технологии при работе за компьютером. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности Нетрадиционные системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студента.</p>		<p>ЛР 03 ЛР 09</p>
	<p>4. Практическое занятие. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Ознакомление с основными видами массажа и самомассажа, средствами восстановления организма после физической нагрузки, основными задачами восстановительного массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, основными приемами классического массажа и их разновидностями. Ознакомление с противопоказаниями к применению массажа и самомассажа. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при физическом утомлении. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при умственном утомлении</p>	<p>10</p>	<p>ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09</p>

		Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации. Составление плана проведения сеанса восстановительного самомассажа при физическом и умственном утомлении		
	5.	<p>Практическое занятие. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Разработка перспективного плана самостоятельных занятий на весь период обучения, составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы, подготовка дневника самоконтроля (самонаблюдения) с последующим ведением и анализом полученных данных. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Составление и проведение комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	20	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность				
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала:			
	1.	<p>Практическое занятие. Техники общеразвивающих упражнений.</p> <p>Техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	4	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
	2.	Практическое занятие. Обучение упражнений на брусках	4	

		Выполнение комплекса упражнений с отягощением, выполняемые в режиме. (разновысотные брусья - девушки, параллельные брусья – юноши). Лазание по гимнастической стенке без помощи ног.		
	3.	Практическое занятие. Тренировка в равновесии, висах и упорах. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине – юноши. Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися – юноши. Смешанные висы, подтягивание из вися лежа – девушки. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши; подтягивание из вися лежа, на нижней перекладине – девушки.	4	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
	4.	Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусьях. Подъем в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	4	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
	5.	Практическое занятие. Атлетическая гимнастика. Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	4	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
Тема 2.2. Гиревой спорт	Содержание учебного материала:			
	6.	Практическое занятие. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте. Ознакомление с общими требованиями безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. Общая физическая подготовка (ОФП): на верхний плечевой пояс. Ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания. Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	4	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
	7.	Практическое занятие. Обучение техники рывка гири одной рукой.	4	

		Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. Показ техники упражнения в целом и отдельные элементы упражнения. Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Выполнение подъема гирь – соревновательное время 10 минут.		
	8.	Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой. Выполнение упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Выполнение упражнений «рывок с одной гирей».	4	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
Тема 2.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала:			ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
	9.	Практическое занятие. Настольный теннис. Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия. Ознакомление с правилами настольного тенниса, с общими требованиями безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Ознакомление с основными правилами проведения игры, характеристика техники и тактики игры, тактические действия: игра в нападении, игра в защите. Хват ракетки: азиатский, европейский.	34	
	10.	Практическое занятие. Настольный теннис. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения. Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из исходного положения, передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Тактические действия: игра в нападении, игра в защите. Двусторонняя игра.	24	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала:			ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
	11.	Практическое занятие: Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция. Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности игры. Выполнение игровых упражнений.	4	

12.	<p>Практическое занятие: Стойки, остановки, передвижения. Техника приема и передачи мяча. Исходное положение (стойки), перемещения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача сверху, снизу 2-мя руками из игровых стоек. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения. Нападающий удар. Тактика защиты. Выполнение упражнений. Передачи мяча: сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)</p>	2	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
13.	<p>Практическое занятие: Совершенствование техники изученных приемов в движении. Выполнение игровых упражнений 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам Совершенствование в технике перемещений и владении мячом. Выполнение упражнений по технике приема и передачи мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Передача мяча через сетку в парах (чередование верхней и нижней передачи мяча). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)</p>	2	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
14	<p>Практическое занятие: Обучение техники верхней прямой подачи, прием подачи. Совершенствование техники ранее изученных подач (боковой, нижней) и приема подач. Варианты подач мяча. Игровые упражнения с набивными мячами. Передача мяча снизу двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12</p>	2	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09

		передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)		
	15	Практическое занятие: Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Учебная игра по упрощенным правилам. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	2	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
	16	Практическое занятие: Совершенствование организаторских умений. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча.	2	
Тема 2.5. Спортивные игры. Ручной мяч. Футбол	Содержание учебного материала:			ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
	17	Практическое занятие. Совершенствование тактики игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	
	18	Практическое занятие. Ручной мяч, футбол. Техника игры вратаря. Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе. Ручной мяч: передача мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе)	2	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
Тема 2.6. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:		2	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
	19	Практическое занятие. Баскетбол. Правила. Судейство. Передвижения. Ознакомление с общими требованиями безопасности при проведении занятий по баскетболу. Техника безопасности игры. Техника подачи мяча. Техника передвижения. Двусторонняя игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)		
	20	Практическое занятие. Баскетбол. Тактические действия.	2	

		Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	21	Практическое занятие. Совершенствование техники баскетбола. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет				
Итого:			168	
Самостоятельная работа:			не предусмотрена	
Всего:			168	

3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Организация образовательного процесса

3.3.1. Освоению учебной дисциплины «Физическая культура» должно предшествовать изучение следующих общеобразовательных дисциплин: анатомия, биология, физика.

3.3.2. Особый порядок освоения дисциплин «Физическая культура» обучающимися с нарушением ОДА устанавливается на основании соблюдения принципов здоровья сбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся с нарушением ОДА могут быть организованы в следующих видах: - подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах, бассейне или на открытом воздухе; - занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта; - лекционные занятия по тематике здоровья сбережения.

3.3.3. Для обучающихся с нарушением ОДА по дисциплине «Физическая культура» разработана программа на основе принципов адаптивной физической культуры, которая предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Также непрерывность образовательного процесса данной категории обучающихся, объективно не имеющих возможность по состоянию здоровья регулярно посещать занятия, обеспечивается необходимыми практико-методическими материалами, как по общим, так и индивидуально-ориентированным разделам программы.

3.3.4. Образовательное учреждение обеспечивает проведение занятий по физической культуре лицам с нарушением ОДА с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

3.3.5. Занятия лиц с ОВЗ проводятся в отдельной аудитории. Допускается проведение занятий для обучающихся с нарушением ОДА в одной аудитории совместно с иными обучающимися, если это не создает трудностей для этих лиц при проведении испытаний. Допускается присутствие в аудитории во время проведения занятия ассистента из числа работников образовательного учреждения или привлеченных лиц, оказывающего обучающимся с нарушением ОДА необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателями, проводящими текущую и итоговую аттестацию по дисциплинам).

3.3.6. Обучающиеся с нарушением ОДА могут в процессе проведения занятий или сдачи итогового испытания пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

3.3.7. Цель адаптивной физической культуры как раздела дисциплины «Физическая культура» в образовательном учреждении – максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей, и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

3.3.8. Программа дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации и индивидуальных особенностей обучающегося с ограниченными возможностями здоровья;
- разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы;
- обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния обучающегося;
- обеспечение психолого-педагогической помощи обучающимся с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности обучающихся с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;
- реализацию программ мэйнстриминга: включение обучающихся с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию, привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом;
- подготовку обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях;
- систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение обучающихся-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

3.2. Образовательные технологии

Технологии обучения выбираются таким образом, чтобы учитывать индивидуальные коммуникационные и учебные способности обучающихся с нарушением ОДА и способствовать их социальной и профессиональной адаптации. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

В качестве образовательных технологий, используемых при реализации различных видов учебной работы и дающих наиболее эффективные результаты освоения данной адаптационной дисциплины, применяются:

- Технология обучения в малых группах - предполагает организацию групп обучающихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, служит прекрасной подготовкой к проектной деятельности обучающихся.
- Игровая технология - способствует развитию познавательных интересов, активизации деятельности учащихся, установлению коммуникативных связей.
- Технология проблемного обучения. Особенность проблемных методов состоит в том, что методы основаны на создании проблемных ситуаций, активной познавательной деятельности обучающихся, состоящих в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, анализа.
- Учебно-методический материал по дисциплине, включающий в себя методические указания для студентов, предоставляется студенту с ограниченными возможностями в печатном и электронном виде. При этом информация подается в формах, адаптированных для обучающихся с конкретными ограничениями их здоровья:

3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура»

Для работы в группах с обучающимися имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата назначаются преподаватели прошедшие специальную подготовку,

которая предполагает специальную подготовку посредством прохождения курсов повышения квалификации или дополнительного специального образования не реже 1 раза в год и (или) стажировок в образовательных учреждениях дополнительного профессионального образования, в специальных организациях в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Необходимый и достаточный уровень готовности осуществлять профессиональную подготовку лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата определяется способностью компетентно решать задачи, связанные с:

- распознаванием затруднений в учебной и учебно-профессиональной деятельности обучающихся с ОДА, установлением их причин;

- проектированием индивидуального образовательного маршрута для обучающихся ЛОВЗ и инвалидов в рамках учебной дисциплины или направления профессиональной подготовки;

- оптимальным выбором методов и приемов организации учебной и учебно-производственной деятельности обучающихся с нарушением ОДА;

- объективным анализом текущих и этапных результатов усвоения учебной программы;

- созданием условий для социализации и социально-трудовой интеграции обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Педагогические работники имеют право на свободу выбора и использование методик обучения и воспитания, обеспечивающих высокое качество образования. Педагогическим и иным работникам, принимающим участие в обучении лиц с нарушением ОДА и инвалидов, устанавливаются доплаты, размер и порядок которых определяется внутренним локальным актом.

3.4. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Архитектурная среда обучения	
Внеурочное пространство	Учебное пространство
<ul style="list-style-type: none"> - специально приспособленное здание: пандусы, поручни и ручки-скобки, за которые обучающиеся могут держаться стоя и передвигаться; туалеты; лифты – для зданий, имеющих более 1 этажа; съезды на тротуарах и другие приспособления); - приспособления для дверей: автоматическое открывание; для лестницы: площадка подъемник; для туалета: стульчик, ручки и перила, подъемник для ванны); - адаптированные туалеты: включающие в себя кушетки для смены памперсов 	<ul style="list-style-type: none"> - расположение парт с возможностью проезда для коляски; - зона для релаксации
Специальное оборудование	
<ul style="list-style-type: none"> - специально оборудованные мастерские для развития профессиональных навыков; - средства передвижения: кресло-каталка (с ручным или электрическим приводом); автомобиль, приспособленный для инвалида (управление, подъемник для посадки), подъемники для пересаживания и др.; - подъемники, велотренажеры, коврики; - оборудование сенсорной комнаты для релаксации; - микроавтобус с подъемником 	<ul style="list-style-type: none"> - специальная мебель и специальные приборы для обучения (ручки и карандаши держатели, утяжелители для рук); - тренажеры для развития манипулятивных функций рук; - средства, помогающие разговаривать, писать, читать, говорить по телефону, приборы коммуникации, средства альтернативной коммуникации (планшеты, коммуникаторы, специальная клавиатура, свичкнопки и др.), устройства для чтения с кнопками, которые можно не держать руками, электронные книги, лупа (если есть зрительные нарушения). - Наличие компьютерной техники со специальным программным обеспечением, адаптированной для лиц с ОДА, альтернативных устройств ввода информации и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах: экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настройка действий при вводе текста, изображения с помощью клавиатуры или мыши; - для занятий ЛФК с дополнительным оборудованием (тренажеры, маты, вертикализатор); - АРМ преподавателя с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, средства до врачебной помощи, аптечка медицинская Технические средства обучения: <ul style="list-style-type: none"> - музыкальный центр, - DVD - плеер, - телевизор, - фотоаппарат, - персональный компьютер и необходимые к ним аудио-видео записи, - учебно-методическая литература,

	<ul style="list-style-type: none"> - электронные версии УММ (учебно-методические материалы); - система звукового поля (акустическая система с комплектом напольного размещения, динамический передатчик с микрофоном).
--	--

3.5. Информационное обеспечение реализации программы

3.5.1. Печатные издания

1. Решетников Н. В., Физическая культура, «Академия», 2015 г.
2. Бишаева А. А., Физическая культура, «Академия», 2015 г.

3.5.2. Интернет-источники

1. <https://www.minsport.gov.ru/>(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
2. Спортивные новости – Режим доступа:<http://www.fizkult-ura.ru>
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. www.goup32441.narod.ru(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

3.5.3 Дополнительные источники:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб.пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018 — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Режим доступа : www.biblioonline.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D.
2. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учеб.пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 285 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/4F3C7034-BB79-449D-9C7C618F313A2BF8.
3. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И. Погадаев. - М.:Дрофа, 2015.-316с.
4. Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева- М - Дрофа, 2016.-272с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю.Л.Кислицын. 2-е изд., перераб. И доп.-М., 2017.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич - М.: Высшая школа 2017. - 385с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. При оценке успеваемости принимается во внимание степень освоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой. К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия и получившие необходимую подготовку.

Оценка успеваемости студентов, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны.

Промежуточный и итоговый контроль знаний и умений проводится в форме зачёта. Для студентов основной группы здоровья по результатам контрольных нормативов. Для студентов подготовительной группы здоровья по результатам контрольных нормативов с учётом диагноза, состояния здоровья и рекомендаций врача. Для студентов специальной группы здоровья и освобождённых от практических занятий по результатам промежуточных и итогового тестирования.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; • Тестирование. • Контрольная работа. • Самостоятельная 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.
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной 		

<p>деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Средства профилактики перенапряжения 	<p>сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	---	--