

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 Квитченко С.А.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

«25» ноября 2021г

Горюшкина /Н. Е. Горюшкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.05 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.

Структура и содержание программы учебной дисциплины Физическая культура разрабатывается с учетом требований федерального государственного стандарта и в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. В своей предметной ориентации рабочая программа нацеливает на качественную подготовку обучающихся, укрепление здоровья и полноценное освоение учебного материала других дисциплин. Программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа по физической культуре своим предметным содержанием ориентируется на достижение цели реабилитации обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата в обеспечении их способности к реализации образа жизни нормально развивающихся людей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413); Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования_ (Протокол №3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО» по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

Автор-разработчик:

Ю.Г. Марченко- преподаватель ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО по специальности: **09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося, с нарушением опорно-двигательного аппарата.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к группе общеобразовательных дисциплин. Адаптивная программа учебной дисциплины «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций для обучающихся с ОДА. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся, с нарушением ОДА

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Адаптивная физическая культура - разновидность физической культуры для обучающихся с нарушением ОДА, направленная на повышение дееспособности, подготовку к трудовой, учебной и спортивной деятельности. Цель адаптивной физической культуры - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в жизни

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
13. готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
6. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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.
- об оздоровительной направленности физического воспитания;
- о воспитании нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося 118 часов;

Нагрузка во взаимодействии с преподавателем 118 часов

Самостоятельная работа обучающегося 0 часов.

Консультации нет

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Структура учебной дисциплины

Виды учебной работы	Объем часов
Рекомендуемый объем образовательной нагрузки (всего)	118
Учебная нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
практические занятия	116
теоретическое обучение	2
Самостоятельная работа	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета (для обучающихся основной группы здоровья), - тестирование (для обучающихся СМГ и освобождённых от практических занятий)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Результаты освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни			
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала:	2	ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5
	1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 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. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. 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: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью		

		<p>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>	2.	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>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.</p> <p>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 качеств и свойств личности. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Диагностика и самодиагностика</p>	16	<p>ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5</p>

	<p>состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.</p> <p>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 программа двигательной</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>3. Практическое занятие. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Ознакомление с методикой составления и проведения самостоятельных</p>	6	<p>ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5</p>

<p>активности с учетом профессиональной направленности</p>	<p>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.</p> <p>КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Оздоровительные ходьба и бег.</p> <p>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.</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</p> <p>Нетрадиционные системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студента.</p>		
	<p>4. Практическое занятие. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>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>Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации. Составление плана проведения сеанса восстановительного самомассажа при физическом и</p>	<p>10</p>	<p>ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5</p>

	умственном утомлении			
	<p>5. 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.</p> <p>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	ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5	
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	ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5
	2.	<p>Практическое занятие. Обучение упражнений на брусьях</p> <p>Выполнение комплекса упражнений с отягощением, выполняемые в режиме. (разновысотные брусья - девушки, параллельные брусья – юноши). Лазание по</p>	4	ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5

		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 виси; поднимание прямых ног в виси – юноши. Смешанные висы, подтягивание из виси лежа – девушки. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши; подтягивание из виси лежа, на нижней перекладине – девушки.	4	ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5
	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	ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5
	5.	Практическое занятие. Атлетическая гимнастика. Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	4	ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5
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	ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5
	7.	Практическое занятие. Обучение техники рывка гири одной рукой. Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. Показ техники упражнения в целом и отдельные элементы упражнения. Ознакомление с техникой выполнения	4	ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5

		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	ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5
Тема 2.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала:			ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5
	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.	4	
	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.	4	
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала:			ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5
	11.	Практическое занятие: Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция. Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности игры. Выполнение игровых упражнений.	4	

	<p>12. 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 колоннах. 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	ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5
	<p>13. 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	ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5
	<p>14 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	ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5

		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	ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5
	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:			ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5
	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	ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5
Тема 2.6. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:		2	ЛР 1-13; МР 1-6; ПР 1-5
	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	ЛР 1-13;

		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.		МР 1-6; ПР 1-5
	21	Практическое занятие. Совершенствование техники баскетбола. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет				
Итого:				118
Самостоятельная работа:				не предусмотрена
Всего:				118

3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 здоровье 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, прочесть 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 имеющих 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 обучения

Основные источники:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2015. – 207 с.
2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. – М., Академия, 2016. – 327 с.

Дополнительные источники:

1. *Аршинник, С. П.* Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1. – С. 23–26.
2. *Байков, В. П.* Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 25-27.
3. *Глинская, Е. Г.* Совершенствование приёмов волейбола [Текст]/ Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 33-36.
4. *Горшков, В. М.* Подводящие игры при обучении баскетболу [Текст]/ В. М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2015. – № 7. – С. 61-67.
5. *Лагутин, А. Б.* Командные соревнования по физической подготовке [Текст]/ А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. – 2017. – № 7. – С. 48-51.
6. *Левинтов, И. Я.* Обучая баскетбольному дриблингу [Текст]/ И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. – 2017. – № 2. – С. 25-26.
7. *Лепёшкин, В. А.* Оптимизация обучения волейболу [Текст]/ В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. – 2015. – № 2. – С. 17-24.

Интернет - ресурсы:

<http://www.healtheducation.ru>

<http://www.1>

www.booksmed.com<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>www.minstm.gov.ruwww.edu.ruwww.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты