

	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж»
	Учебно-методический отдел
	Нормативная документация
	Примерная адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании Совета колледжа
Протокол от 25 марта 2019 года № 10


УТВЕРЖДЕН
приказом директора колледжа
ГБПОУ «ЮУГК»
от 25 марта 2019 года № 207/у

ПРИМЕРНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.____ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессий и специальностей
среднего профессионального образования

2019 г.

	Должность	Фамилия/Подпись	Дата
Разработали	преподаватели	Кашигина Е.А./ Просвирнина Н.В./ Уфимцева О.И./ Петрова Ю. В./ Разаманова З. Н.	
Проверил	Зам. директора по учебно-методической работе	Маналова О.Н.	
Согласовали	Зам. директора по учебной работе,	Калиновская Т. С./	
Версия: 01	<i>Без подписи документ действителен 3 суток после распечатки.</i> <i>Дата и время распечатки: 19.03.2019 г.</i>		с. 1 из 23

	ГБПОУ «ЮУГК»
	Учебно-методический отдел
	Локальные акты
	Примерная адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Кашигина Е.А., Просвирнина Н.В., Уфимцева О.И., Петрова Ю. В., Разаманова З. Н.
 Примерная адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура».-
 Издательский центр «ЮУГК», 2019. – 23с.

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФК и БЖД

Протокол № 6 от «22» марта 2019 г.

Председатель: _____ Е.А. Кашигина

Рекомендовано к изданию методическим советом ГБПОУ «ЮУГК». Протокол от «22»
 марта 2019 г. № 6

Данная программа составлена в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по профессиям и специальностям с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ, утвержденных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 20.04.2015 г. №06-830 вн.


Программа предназначена для студентов, имеющих ограничения здоровья и направлена на формирование физической культуры личности, развитие и совершенствование адаптивно-компенсаторных механизмов организма, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Программа является основой для разработки рабочей программы адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена или квалифицированных рабочих и служащих в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) или профессии (профессиям) СПО.

ГБПОУ «ЮУГК», 2019

© Е.А. Кашигина, Н.В. Просвирнина, О.И. Уфимцева, Ю.В. Петрова, З.Н. Разаманова 2019

Версия: 01	<i>Без подписи документ действителен 3 суток после распечатки. Дата и время распечатки: 19.03.2019 г.</i>	Экземпляр № ____	с. 2 из 23
------------	---	------------------	------------

	ГБПОУ «ЮУТК»
	Учебно-методический отдел
	Нормативная документация
	Примерная адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4
2. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

Версия: 01	<i>Без подписи документ действителен 3 суток после распечатки. Дата и время распечатки: 19.03.2019 г.</i>	Экземпляр №__	с. 3 из 23
------------	---	---------------	------------

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования и примерных основных образовательных программ по профессиям и специальностям с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ, утвержденных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 20.04.2015 г. №06-830 вн.

Примерная программа является адаптированной программой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Реализация программы и физической реабилитации базируется на индивидуальном подходе к обучающимся. Поэтому из программы исключены практические занятия по легкой атлетике, так как данные виды физических упражнений несут высокую статическую нагрузку на опорно-двигательный аппарат и могут быть опасными для данного контингента обучающихся. В зависимости от степени нарушения опорно-двигательного аппарата обучающихся, рекомендуется выборочно изучать темы «Баскетбол» и «Волейбол». При выполнении тестирования физической подготовленности также необходим индивидуальный подход к каждому из обучающихся, для этого используются альтернативные упражнения.

Примерная адаптированная программа определяет содержание образования учебной дисциплины «Физическая культура» цели, результаты освоения учебной дисциплины, специальные условия осуществления образовательной деятельности, контроль и оценку результаты освоения учебной дисциплины.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими 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 студентов с ограниченными возможностями здоровья является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом

индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Занятия студентов с ограниченными возможностями здоровья нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. Интегрированное (инклюзивное) обучение на учебном занятии физической культуры может быть организовано:

- посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений;
- отдельно в тренажерном зале колледжа по индивидуальной образовательной траектории.

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. _____

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Указать шифр дисциплины

1.1. Область применения программы

Примерная адаптированная программа учебной дисциплины (далее-примерная программа) является частью адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена или квалифицированных рабочих и служащих в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) или профессии (профессиям) СПО:

Указать специальность (специальности), укрупненную группу (группы) специальностей или направление (направления) подготовки в зависимости от широты использования примерной программы учебной дисциплины.

Примерная программа предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

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

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

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

Содержание учебной дисциплины направлено на формирование **общих компетенций**:

ОК. _____,

ОК. _ . _____,

ОК. _ . _____,

Указать код и формулировку компетенции в соответствии с ФГОС СПО с примерной основной образовательной программой по специальности или профессии.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

объем образовательной нагрузки обучающегося – _____ часов,

из них нагрузки дисциплины

во взаимодействии с преподавателем - _____ часов, в том числе:

теоретического обучения – _____ часа,

лабораторно-практических работ – _____ часа;

консультации - _____ часов,

самостоятельной учебной работы обучающегося – _____ часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем образовательной нагрузки обучающегося	*
Самостоятельная учебная работа обучающегося	*
Нагрузка дисциплины во взаимодействии с преподавателем	*
в том числе:	
теоретическое обучение	*
лабораторные занятия (если предусмотрено)	*
практические занятия (если предусмотрено)	*
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	*
контрольная работа	*
Промежуточная аттестация проводится в форме (указать согласно учебному плану профессии/специальности) (___ часов + ___ часов консультаций)	

Во всех ячейках со звездочкой () следует указать объем часов.*

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальное явление, как явление культуры.	Содержание учебного материала: Физическая культура личности, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	Уровень усвоения	
		1	указывается количество часов на изучение темы в целом, включая самостоятельную работу ОК. ___ Указать код компетенции в соответствии с ФГОС СПО с примерной основной образовательной программой по специальности или профессии
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	Содержание учебного материала: Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую деятельность, адаптационные возможности человека.	1	указывается количество часов на изучение темы в целом, включая самостоятельную работу ОК. ___ Указать код компетенции в соответствии с ФГОС СПО с примерной основной образовательной программой по специальности или профессии
Тема 1.3. Двигательная активность обучающихся.	Содержание учебного материала: Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека. Формирование	2	указывается количество часов на изучение темы в целом, включая самостоятельную работу ОК. ___ Указать код компетенции в соответствии с ФГОС СПО с

	оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Форма занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.			<i>примерной основной образовательной программой по специальности или профессии</i>
Тема 1.4. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала: Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.		<i>указывается количество часов на изучение темы в целом, включая самостоятельную работу</i>	ОК. ___ Указать код компетенции в соответствии с ФГОС СПО с примерной основной образовательной программой по специальности или профессии
	Практические занятия Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ). Содержание комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для формирования и коррекции осанки при конкретном нарушении функции опорно-двигательного аппарата. Выполнение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Проведение обучающимися подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и поддержание функциональных систем организма.		<i>указывается количество часов на все учебные занятия</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Подготовка реферата, доклада или сообщения(теоретические основы ЗОЖ и социальные основы ФК).		<i>количество часов</i>	
Раздел 2. Самостоятельные занятия лечебной гимнастикой.				

Тема 2.1. Основы ЛФК	Содержание учебного материала Значение лечебной физической культуры для лиц имеющих отклонение в состоянии здоровья. Подбор средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий. Значение и средства физической реабилитации. Требования к составлению комплексов упражнений ЛФК.	1,2,3	указывается количество часов на изучение темы в целом, включая самостоятельную работу	ОК. ____ Указать код компетенции в соответствии с ФГОС СПО с примерной основной образовательной программой по специальности или профессии
	Практические занятия Выполнение комплексов упражнений ЛФК. Проведение части комплекса с учебной группой. Основные приемы массажа и самомассажа.		указывается количество часов на все учебные занятия	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений ЛФК в режиме дня. Подготовка докладов (лечебная гимнастика при определенных отклонениях в состоянии здоровья или диагнозе).		количество часов	
Тема 2.2 Самоконтроль.	Содержание учебного материала Основы контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль над состоянием при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля.	1,2	указывается количество часов на изучение темы в целом, включая самостоятельную работу	ОК. ____ Указать код компетенции в соответствии с ФГОС СПО с примерной основной образовательной программой по специальности или профессии
	Практические занятия Применения средств самоконтроля при выполнении физических упражнений. Оценка работы организма с помощью функциональных проб.		указывается количество часов на все учебные занятия	
	Самостоятельная работа обучающихся Применение средств и методов самоконтроля при самостоятельных занятиях. Ведение дневника самоконтроля.		количество часов	
Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.				
Тема 3.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Физические способности и качества человека и основы методики из воспитания. Возрастные особенности развития физических способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной	1,2	указывается количество часов на изучение темы в целом, включая самостоятельную работу	ОК. ____ Указать код компетенции в соответствии с ФГОС СПО с примерной основной

	подготовленности.			образовательной программой по специальности или профессии
	Практические занятия Выполнение физических упражнений изолированной или комплексной направленности на каждом занятии.		указывается количество часов на все учебные занятия	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение физических упражнений изолированной или комплексной направленности в процессе самостоятельных занятий. Подготовка докладов (техника безопасности на занятиях физической культурой; травмы и их виды; оказание первой помощи при травмах; средства и методы воспитания физических качеств человека).		количество часов	
Тема 3.2. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по прямой и виражу. Бег по стадиону и пересеченной местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание спортивного снаряда.	1	указывается количество часов на изучение темы в целом, включая самостоятельную работу	ОК. ___ код компетенции в соответствии с ФГОС СПО с примерной основной образовательной программой по специальности или профессии
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий или разработка план-конспекта самостоятельных занятий по легкой атлетике. Подготовка докладов (виды дисциплин в легкой атлетике).		количество часов	
Тема 3.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала Баскетбол. Правила игры. Основы судейства. Стойки и перемещения игрока. Тактика и техника игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика и техника игры в защите. Групповые и командные действия игроков.	1,2	указывается количество часов на изучение темы в целом, включая самостоятельную работу	ОК. ___ код компетенции в соответствии с ФГОС СПО с примерной основной образовательной программой по специальности или профессии
	Волейбол. Правила игры. Основы судейства. Стойки игрока. Перемещения по площадке. Расстановка игроков. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков.			

	Взаимодействия игроков.			
	Практические занятия Баскетбол. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски в кольцо с места и в движении. Игра по упрощенным правилам.		указывается количество часов на все учебные занятия	
	Волейбол. Подача мяча: нижняя, верхняя, силовая, планирующая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Игра по упрощенным правилам.		указывается количество часов на все учебные занятия	
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение игровых умений в процессе самостоятельных занятий и занятий в спортивных секциях. Подготовка докладов (теоретические знания по виду спортивной игры).		количество часов	
Тема 3.4. Силовая тренировка.	Содержание учебного материала Теория силовой тренировки, ее цели и задачи.	1,2,3	указывается количество часов на изучение темы в целом, включая самостоятельную работу	
	Практические занятия Базовые силовые упражнения. Особенности составления комплексов силовой направленности в зависимости от решаемых задач. Особенности использования средств силовой тренировки для повышения уровня физической подготовленности обучающегося и состояния его здоровья. Силовые упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Регулирование нагрузки в силовом тренинге: изменений веса отягощения, исходного положения, количества повторений, длительности отдыха.		указывается количество часов на все учебные занятия	ОК. __ Указать код компетенции в соответствии с ФГОС СПО с примерной основной образовательной программой по специальности или профессии

	<p>Виды тренажеров. Использование дополнительного оборудования в силовых тренировках: гантели, грифы, бодибары, фитболы, эспандеры и др.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.</p> <p>Круговая силовая тренировка как метод комплексного развития двигательных способностей.</p> <p>Силовая тренировка как средство снижения жировой массы.</p> <p>Увеличение мышечной массы средствами силовой тренировки.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Подготовка докладов. Использование полученных знаний и умений в процессе самостоятельных занятий и занятиях в спортивных секциях.</p>		<i>количество часов</i>	
Тема 3.5. Стретчинг.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основные упражнения стретчинга.</p>	1,2	<i>указывается количество часов на изучение темы в целом, включая самостоятельную работу</i>	<p>ОК. ___ код</p> <p>Указать компетенции в соответствии с ФГОС СПО с примерной основной образовательной программой по специальности или профессии</p>
	<p>Практические занятия</p> <p>Техника выполнения упражнений стретчинга. Содержание комплексов упражнений.</p>		<i>указывается количество часов на все учебные занятия</i>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Использование упражнений стретчинга в режиме дня и при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. Подготовка докладов (применение упражнений при занятиях физическими упражнениями различной направленности).</p>		<i>количество часов</i>	
Тема 3.6. Дыхательная гимнастика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Дыхательные упражнения для совершенствования функциональных систем организма.</p>	1,2	<i>указывается количество часов на изучение темы в целом, включая самостоятельную работу</i>	<p>ОК. ___ код</p> <p>Указать компетенции в соответствии с ФГОС СПО с примерной основной образовательной программой по специальности или профессии</p>
	<p>Практические занятия</p> <p>Дыхательная гимнастика и ее комплексы для совершенствования функциональных систем организма. Техника дыхания при выполнении упражнений.</p>		<i>указывается количество часов на все учебные занятия</i>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Применение дыхательных упражнений в процессе самостоятельных занятий. Подготовка докладов (дыхательная гимнастика; дыхательная гимнастика Стрельниковой; дыхание на занятиях йогой).</p>		<i>количество часов</i>	
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).				

Тема 4.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание учебного материала ППФП обучающихся, ее цели и задачи. Психофизическая подготовка обучающегося как компонент ППФП. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом будущей профессиональной деятельности.. Содержание комплексов ППФП. Использование ППФП в режиме рабочего дня. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Профессиональные заболевания. Средства и методы снижения риска возникновения профессиональных заболеваний. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	1,2	<i>указывается количество часов на изучение темы в целом, включая самостоятельную работу</i>	ОК. ___ Указать код компетенции в соответствии с ФГОС СПО с примерной основной образовательной программой по специальности или профессии
	Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных способностей. Составление и проведение обучающимися комплексов ППФП в режиме дня специалиста.		<i>указывается количество часов на все учебные занятия</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня. Подготовка докладов (профессиональные заболевания работников выбранной специальности). Составление планов-конспектов выполнения комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности.		<i>количество часов</i>	
Зачет			<i>количество часов</i>	
Всего:			<i>Общее количество часов по всем разделам</i>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном комплексе, который включает:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- тренажерный зал.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник/. - 6 изд., стер. - ОИЦ «Академия» , 2015. - 304. - (Профессиональное образование).
2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев .Физическая культура: учебник /. - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Жмулин А.В., Масыгина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых ФГОС – М.: Издательство «Прометей» МПГУ.- 2010. стр. 11-13
2. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес тренировки: учебник персонального тренера/ под.общ.ред. Д.Г. Калашникова.- ООО Фронтэра, 2003.-210 с
3. Леонтьева О.С. Организационно-методические вопросы физического воспитания в специальной группе: методическое пособие.- МГЭИ.- 2014.- 89 с
4. Освальд К., Баско С. Стретчинг для начинающих. Простые упражнения на растяжку./ К. Освальд, С. Баско.- изд. Эксмо, 2004.- 192с
5. Смит Д. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия/ Д. Смит, Д. Хари, Б. Гибс.- М: Эксмо, 2008.- 400 с
6. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры/ под общ.ред. проф. С.П. Евсеева.- М: Советский спорт, 2013.- 448 с

Электронные версии источников:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.- М.: Альфа-М.- НИЦ ИНФРА-М, 2013.- 336 с
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. Иваницкий М.Ф., под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- Человек.- 2014.- 624 с
3. Муллер А.Б. Физическая культура студента: учеб.пособие/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский.- Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011.- 172 с

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта РФ <http://minsport.gov.ru>
2. Сайт Российского студенческого спортивного союза <http://www.studsport.ru>
3. Сайт Российской федерации баскетбола <http://www.russiabasket.ru>
4. Сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru>
5. Сайт Олимпийского комитета России <http://www.olympic.ru>
6. Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области <http://www.chelsport.ru>
7. Сайт ВФСК «ГТО» <http://www/gto.ru>

3.3. Организация образовательного процесса

Перечисляются дисциплины из общеобразовательного цикла «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности» изучение которых должно предшествовать освоению данной дисциплины (при получении образования на базе основного общего образования).

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места занятий физической подготовки, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащаются соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта и состояния занимающихся с ОВЗ. Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата предусмотрены поручни и беспрепятственный проезд для колясочников.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они должны быть обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы

для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

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

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

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требование к квалификации педагогических (инженерно-педагогических) кадров, обеспечивающих обучение: высшее профессиональное образование, соответствующее профилю учебной дисциплины. Все педагогические работники должны пройти обучение для работы с обучающимися с ОВЗ. При необходимости работа осуществляется совместно с педагогом- психологом.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Для оценки достижений обучающихся по изучению данного курса используется текущий контроль знаний. Текущий контроль проводится с целью проверки и оценки усвоения обучающимися учебного материала в процессе изучения темы и носит стимулирующий, корректирующий и воспитательный характер. Форма контроля для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей. При оценке умений необходимо использовать индивидуальный подход в связи с возможными отклонениями в состоянии здоровья.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а так же уровень теоретических знаний.

Зачет проводится по окончании каждого семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний, путем собеседования, и практических умений по результатам выполнения теста физической подготовленности.

Также можно оценивать динамику улучшения функциональных особенностей. Отследить положительную тенденцию изменений параметров физического развития обучающегося: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма обучающегося: артериального давления, задержки дыхания (на вдохе, на выдохе), ЧСС (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).

Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владения профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм ЗОЖ; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений ППФП.

Промежуточная аттестация- зачет (в том числе и с оценкой)

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Критерии оценок (шкала оценок)
<p>- уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>- самостоятельное выполнение физических упражнений в режиме дня;</p> <p>- тестирование физических способностей;</p> <p>- ведение дневника самоконтроля</p> <p>- подготовка докладов по темам разделов;</p> <p>- вопросы к собеседованию;</p> <p>- выполнение и защита рефератов</p>	<p>1) <u>на практических занятиях:</u></p> <p>Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.</p> <p>Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно четко, наблюдается скованность движений.</p> <p>Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.</p>
<p>ОК.0 <i>Указать код и формулировку компетенции в соответствии с ФГОС СПО с примерной основной образовательной программой по специальности или профессии.</i></p>	<p><i>оценивание практических умений по выполнению физических упражнений:</i></p> <p>составление и выполнение комплексов утренней гимнастики, комплексов упражнений определенной направленности</p>	<p>2) <u>письменных и устных ответов:</u></p> <p>Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта.</p> <p>Оценка «4» - выставляется за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте.</p> <p>Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.</p>
<p>ОК.0 <i>Указать код и формулировку компетенции в соответствии с ФГОС СПО с примерной основной образовательной программой по специальности или профессии.</i></p>	<p><i>выполнение докладов и подготовка к собеседованию:</i> оценка знаний техники безопасности по каждому из разделов дисциплины, соблюдение правил техники безопасности в процессе самостоятельных занятий</p>	<p>Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте.</p> <p>Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.</p>
<p>ОК.0 <i>Указать код и формулировку компетенции в соответствии с ФГОС СПО с примерной основной образовательной программой по специальности или профессии.</i></p>	<p><i>оценивание практических умений по выполнению физических упражнений:</i> оценка практических умений в</p>	<p>3) <u>при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий:</u></p> <p>Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретных физических (двигательных) способностей</p>

<p><i>специальности или профессии.</i></p>	<p>проведении части учебного занятия</p>	<p>или качеств (утренней гимнастики, разминки), может самостоятельно организовывать место занятий, подобрать и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и дать оценку.</p> <p>Оценка «4» - имеются небольшие неточности и незначительные ошибки в осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Оценка «3» - допускаются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации места занятия, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход выполнения.</p> <p>Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><u>4) при выполнении нормативов (тестов): приложение 1</u></p>
--	--	--

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разрабатывается учебным заведением самостоятельно на основе примерной программы. Общий объем часов на учебную дисциплину «Физическая культура» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной специальности. Структура программы предполагает освоение в первый год обучения разделов «Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков», который обязателен для изучения и предусматривает изучение тем:

- «Физическое состояние человека и контроль за его уровнем»;
- «Основы физической подготовки»;
- «Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками»;
- «Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков».

Необходимый теоретический материал излагается на лекционных занятиях, а также на каждом занятии в форме беседы и рекомендаций. Тестирование физической подготовленности включает в себя проверку овладения жизненно важных умений и навыков, контроль уровня развития физических способностей.

Примерные упражнения для тестирования физических способностей

№ п/п	Название упражнения	Девушки			Юноши		
		Оценка в баллах					
		5	4	3	5	4	3
1	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (отжимание)	20	15	10	-	-	-
2	Сгибание- разгибание рук в упоре (отжимание)	-	-	-	20	15	10
3	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (пресс)	30	25	10	40	35	30
4	Динамометрия (измерение сил кистей)	35-50% от массы тела			55-80% от массы тела		
5	Гибкость (наклон вперед стоя или сидя)	от + 5 до +10 см	от 0 до +5 см	от -1 до -5 см	от + 5 до +10 см	от 0 до +5 см	от -1 до -5 см
6	Гарвардский степ-тест	1	2	3	4	5	
		<55	55-64	65-79	80-89	>90	