

**НЕКОММЕРЧЕСКОЕ АККРЕДИТОВАННОЕ ЧАСТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НЕВИННОМЫССКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ТЕХНИКУМ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура

для специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

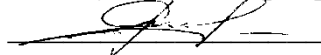
ОДОБРЕНА

на заседании кафедры
гуманитарных дисциплин

Протокол № 8

от 29.03.2023 г.

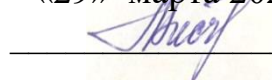
Заведующий кафедрой



Е.В. Рябченко

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе
«29» марта 2023 г.



И.П. Мистюкова

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **40.02.02 Правоохранительная деятельность**, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 509 от 12.05.2014 года, зарегистрировано Минюсте РФ 21.08.2014 года № 33737.

Организация - разработчик: НАЧ ПОУ «НЭПТ»

Разработчик: Купчин А.А., преподаватель, НАЧ ПОУ «НЭПТ».

Рецензенты: Казанцев Н.В., преподаватель НАЧ ПОУ «НЭПТ»

Меньшикова И.Н. к.псих.н., доцент кафедры психологии и гуманитарных дисциплин НЧОУ ВО «НИЭУП»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура является частью ППСЗ в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура изучается как дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Данная программа обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения учебной дисциплины. Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами студентов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Образовательный процесс ориентирует на развитие интереса студентов с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда.

Результатом изучения дисциплины является овладение обучающимися **общими компетенциями:**

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности;

профессиональными компетенциями:

ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие личностные результаты реализации программы воспитания:

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или	ЛР 9

стремительно меняющихся ситуациях	
-----------------------------------	--

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины: ОФО

максимальная учебная нагрузка обучающегося 340 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;
самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
самостоятельная работа (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	
<i>Промежуточная аттестация в 3, 4, 5, 6 семестрах – в форме зачета, в 7 семестре – в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр ОФО (32 часа аудиторных занятий)			
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни			
Тема № 1.1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Основы здорового образа жизни студента. Правила самоконтроля и техники безопасности при занятиях физической культурой детей с ограниченными возможностями здоровья. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.		2-3
	Практическое занятие №1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	Практическое занятие №2. Основы здорового образа жизни студента.	2	
	Практическое занятие № 3. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Самоконтроль	2	
	Практическое занятие № 4. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	2	
	Практическое занятие № 5. Выполнение упражнений на гибкость.	4	
	Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений на формирование осанки.	4	
	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений на развитие мышц спины.	4	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на развитие мышц рук.	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений для развития мелкой моторики рук.	2	

	Практическое занятие № 10. Выполнение упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
	Практическое занятие №11. Выполнение упражнений с гантелями и утяжелителями.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях) в секциях по видам спорта, в группах в группах физической подготовки.	32	
	Практическое занятие №12. Зачет	2	
	Итого за семестр	32	
4 семестр ОФО (40 часов аудиторных занятий)			
Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура			2-3
Тема 2.1 Специальные комплексы упражнений для адаптивной физической культуры	Содержание учебного материала Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивная физическая культура. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.		
	Практическое занятие №13. Выполнение упражнений для коррекции ходьбы.	4	
	Практическое занятие №14. Выполнение упражнений для коррекции бега.	2	
	Практическое занятие №15. Выполнение упражнений для профилактики плоскостопия.	4	
	Практическое занятие №16. Выполнение упражнений для коррекции дыхания.	2	
	Практическое занятие №17. Выполнение упражнений на координацию.	4	
	Практическое занятие №18. Адаптированные физические упражнения для нормализации веса.	4	
	Практическое занятие №19. Индивидуальный комплекс упражнений в соответствии с диагнозом.	4	

	Практическое занятие № 20. Упражнения для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях) в секциях по видам спорта, в группах физической подготовки.	26	
Тема 2.2 Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала Основы терренкура и легкой атлетики. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств иметодов легкой атлетики. Техника ходьбы. Техника легкоатлетических упражнений. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	Практическое занятие № 21. Техника ходьбы.	2	
	Практическое занятие № 22. Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	
	Практическое занятие № 23. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	2	
	Практическое занятие № 24. Бег по стадиону и пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие № 25. Легкоатлетические прыжковые упражнения.	2	
	Практическое занятие № 26. Бег на месте. Челночный бег. Прыжки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях) в секциях по видам спорта, в группах физической подготовки.	14	
	Практическое занятие № 27. Зачет	2	
	Итого за семестр	40	
5 семестр ОФО (32 часов аудиторных занятий)			
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке			

Тема 3.1 Элементы спортивных игр	Содержание учебного материала Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.		2-3
	Практическое занятие № 28. Пионербол.	4	
	Практическое занятие № 29. Волейбол.	4	
	Практическое занятие № 30. Настольный теннис.	6	
	Практическое занятие № 31. Баскетбол.	4	
	Практическое занятие № 32. Дартс: отработка отдельных элементов.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях) в секциях по видам спорта, в группах физической подготовки.	24	
Тема 3.2 Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала Основы спортивной ходьбы. Техника способов спортивной ходьбы. Основные приемы спортивной ходьбы. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы.		3
	Практическое занятие № 33. Скандинавская ходьба и спортивная ходьба как элементы адаптивной физической культуры.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях) в секциях по видам спорта, в группах физической подготовки.	8	
	Практическое занятие № 34. Зачет	2	
	Итого за семестр	32	
<p style="text-align: center;">6 семестр ОФО (38 часов аудиторных занятий)</p>			

Раздел 4. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. 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.		2-3
Тема 4.1 Упражнения на укрепление здоровья	Практическое занятие № 35. Гимнастические упражнения на развитие физических качеств.	2	
	Практическое занятие № 36. Прикладные гимнастические упражнения. Лазание.	2	
	Практическое занятие № 37. Упражнения с применением отягощений.	4	
	Практическое занятие № 38. Упражнению на координацию движений.	4	
	Практическое занятие № 39. Эстафетный бег.	2	
	Практическое занятие № 40. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	4	
	Практическое занятие № 41. Дыхательные упражнения для совершенствования функциональных систем организма.	6	
	Практическое занятие № 42. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.	6	
	Практическое занятие № 43. Выполнение комплексов упражнений ЛФК.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях) в секциях по видам спорта, в группах физической подготовки.	38	
Практическое занятие № 44 Зачет	2		
Итого за семестр	38		
7 семестр ОФО (28 часов аудиторных занятий)			
Раздел 5 Совершенствование техники выполнения упражнений	Содержание учебного материала Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками. Совершенствование техники приема мяча с подачи. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование техники блокирования. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Двухсторонняя учебная игра.		2-3
Тема 5.1 Упражнения на совершенствование техники выполнения	Практическое занятие № 45. Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками	6	
	Практическое занятие № 46. Совершенствование техники приема мяча с подачи.	4	

	Практическое занятие № 47. Совершенствование прямого нападающего удара.	4	
	Практическое занятие № 48. Совершенствование техники блокирования.	4	
	Практическое занятие № 49. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	4	
	Практическое занятие № 50. Двухсторонняя учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях) в секциях по видам спорта, в группах физической подготовки.	28	
	Практическое занятие № 51. Дифференцированный зачет	2	
Всего		340	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс:

спортивный зал;
тренажерный зал;
стрелковый тир.

Залы:

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
актовый зал.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

щиты баскетбольные, перекладина гимнастическая, стойки волейбольные, ворота футбольные, шведская стена. Спортивный инвентарь: гири, гантели разновесовые, маты гимнастические, канат для перетягивания, мячи волейбольные баскетбольные, обручи, мячи набивные, стойки для прыжков в высоту).

Оборудование и инвентарь тренажерного зала: гимнастические стенки, скамьи многофункциональные, стол для тенниса, комплект для настольного тенниса (ракетки, мяч), средний боксерский мешок, многофункциональные тренажеры, беговая дорожка, велотренажер, коврики гимнастические, маты гимнастические, обручи, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, секундомеры, свисток, фишки спортивные (конусы), столы преподавателя, волейбольная сетка, шкафы офисные (для учебно-методических материалов, спортивного инвентаря), информационный стенд, сетка настольного тенниса, метболы, гантели, термометры, рулетки, мячи для тенниса, коврик гигиенический, гранаты для метания, стрелковый тир и др.

Стрелковый тир: пневматические ружья, опорная стойка для стрельбы, макеты автомата Калашникова, маты спортивные, щит для мишеней, сейф для хранения пневматических ружей.

Информационные технологии

Реализация рабочей программы учебной дисциплины обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения, в том числе Microsoft Office, Microsoft Visual подписка Visual Studio Dev Essentials. Информационная справочно-правовая система «Гарант».

Специальные условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- иными нормативно-правовыми актами.

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование при необходимости

адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта техникума в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию техникума.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения техникума, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие обучающимся с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины педагогам рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При прохождении промежуточной аттестации при необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476739>
2. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474473>

Дополнительная литература:

1. Рипа М.Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472837>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
3. Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>
4. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине Адаптивная физическая культура для студентов специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, Невинномысск, 2022.

Периодические издания:

1. Наука и спорт: современные тенденции № 1 (том 8), 2020 год — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477602>
2. Наука и спорт: современные тенденции № 4 (том 8), 2020 год — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/479827>

Интернет-ресурсы (электронные ресурсы, информационные ресурсы):

1. Сайт Министерства спорта РФ // <http://minsport.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Сайт Российского студенческого спортивного союза // <http://www.studsport.ru>
5. Сайт Российской федерации баскетбола <http://www.russiabasket.ru>
6. Сайт Всероссийской федерации волейбола // <http://www.volley.ru>
7. Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Ставропольского края // <https://minsport.ru/>

8. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.
9. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] (свободный доступ). – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>
10. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс] (свободный доступ). – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
11. Министерство образования и науки Российской Федерации. [Электронный ресурс] (свободный доступ). – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/>
12. Научная электронная библиотека (НЭБ). // [Электронный ресурс] (свободный доступ). – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>
13. Российская национальная библиотека // [Электронный ресурс] (свободный доступ). – Режим доступа: <https://nlr.ru/>
14. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (свободный доступ) // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>
15. ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений» (свободный доступ)// [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fipi.ru/>
16. <http://www.gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
17. Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем путем проведения текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, тестовых заданий, индивидуальных заданий, самостоятельной работы; путем проведения промежуточной аттестации в формах зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета.

Формы и методы контроля и оценки результатов, общих и профессиональной компетенций, оценки личностных результатов реализации программы воспитания представлены в таблице:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих и профессиональной компетенций, личностных результатов реализации программы	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1		2
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14 ПК 1.6 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах физической подготовки. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов зачетах и дифференцированном зачете.
самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;		
применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;		
применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;		

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах физической подготовки. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения тестовых заданий.
основы здорового образа жизни;		
способы самоконтроля за состоянием здоровья;		
тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.		
Итоговый контроль знаний в форме дифференцированного зачета		

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностям здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. Интегрированное (инклюзивное) обучение на уроке физкультуры может быть организовано:

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

Программа среднего профессионального образования определяет объем и содержание образования учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» цели, результаты освоения образовательной программы, специальные условия образовательной деятельности.

Содержание учебной дисциплины «Адаптивная 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 «Адаптивная 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.

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.

Занятия с обучающимися имеют некоторые методические особенности:

- физическая нагрузка должна определяться индивидуально для каждого обучающегося;

- особое внимание в занятиях с обучающимися следует уделять качеству выполнения заданий, связанных с обучением технике двигательных действий;
- при выполнении заданий на развитие двигательных способностей следует ограничивать их интенсивность;
- длительная нагрузка должна быть стандартной по характеру и иметь интервалы отдыха или смену вида деятельности;
- общеподготовительные упражнения, а также специальные упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса, на формирование крупных мышц верхних и нижних конечностей, специальные дыхательные упражнения, формирующие навык согласования дыхания и движений, должны составлять основу занятий с обучающимися.

При определении медицинской группы необходимо определить уровень физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

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

Таблица

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
1	2	3
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. - первый год обучения, 10-15 мин. - второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений,

	со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	
Заболевания опорно-двигательного аппарата	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове, бег	