

**Некоммерческое аккредитованное частное
Профессиональное образовательное учреждение
«Невинномысский экономико-правовой техникум»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

формы обучения: очная, заочная

(на базе основного общего образования)

для специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

ОДОБРЕНА

на заседании кафедры
гуманитарных дисциплин

Протокол № 8

от 25 марта 2024 г.

Заведующая кафедрой

_____ Е.В. Рябченко

подпись

Ф.И.О.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-
методической работе

_____ И.П. Мистюкова

подпись

Ф.И.О.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, утвержденного приказом Министерства образования и науки № 804 от 28.07.2014 года, зарегистрировано Минюсте РФ 21.08.2014 года № 33733.

Организация – разработчик: НАЧ ПОУ «Невинномысский экономико-правовой техникум»

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

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

Соловьева О.В. заведующая кафедрой психологии и
гуманитарных дисциплин НЧОУ ВО «НИЭУП»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к обязательной части учебных циклов ППССЗ и входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Данная программа учитывает создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения учебной дисциплины. Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами.

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

Содержание программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 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 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.

Задачами учебной дисциплины является формирование у обучающихся способности (формирование общих компетенций):

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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.

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

Личностные результаты	Код личностных
-----------------------	----------------

реализации программы воспитания	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 стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Ориентированный на работу в команде	ЛР 19
Стрессоустойчивый, коммуникабельный, инновационно мыслящий	ЛР 24

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

ОФО

Объем образовательной программы учебной дисциплины 336 часа, в том числе:

всего во взаимодействии с преподавателем 168 часов, из них:

практических занятий 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

ЗФО

Объем образовательной программы учебной дисциплины 336 часа, в том числе:

всего во взаимодействии с преподавателем 2 часа, из них:

практических занятий 2 часа;

самостоятельной работы обучающегося 334 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов ОФО	Объем часов ЗФО
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168	2
в том числе:		
лабораторные занятия	-	-
практические занятия	168	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168	334
в том числе:		
самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	168	334
<i>ОФО промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета</i>		
<i>ЗФО – в форме 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, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, ОФО/ЗФО	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр ОФО (32 часа аудиторных занятий); ЗФО			
Раздел 1 . Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			
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.	0/0	2-3
	Практическое занятие № 1 Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2/0	
	Практическое занятие № 2 Основы здорового образа жизни студента.	2/0	
	Практическое занятие № 3 Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2/0	
	Практическое занятие № 4 Комплекс упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	2/0	
	Практическое занятие № 5 Выполнение упражнений на гибкость	2/0	
	Практическое занятие № 6 Выполнение упражнений на формирование осанки.	2/0	2-3

	Практическое занятие № 7 Выполнение упражнений на развитие мышц спины.	2/0	
	Практическое занятие № 8 Выполнение упражнений на развитие мышц рук.	2/0	
	Практическое занятие № 9 Выполнение упражнений для развития мелкой моторики рук.	2/0	
	Практическое занятие № 10 Основные методики массажа и самомассажа.	2/0	
	Практическое занятие № 11 Выполнение упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2/0	
	Практическое занятие № 12 Выполнение упражнений с гантелями и утяжелителями.	4/0	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	32/46	
Тема 1.2 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.	0/0	2-3
	Практическое занятие № 13 Гимнастические упражнения на развитие физических качеств.	2/0	
	Практическое занятие № 14 Упражнения на координацию движений.	2/0	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6/46	
	Практическое занятие № 15 Зачет	2/0	

4 семестр - ОФО 32 часов аудиторных занятий; ЗФО – 3 семестр			
Тема 1.3 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость. Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности. 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. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.	0/0	2-3
	Практическое занятие № 16 Упражнения с внешним сопротивлением	2/0	
	Практическое занятие № 17 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	2/0	
	Практическое занятие № 18 Дыхательные упражнения для совершенствования функциональных систем организма.	2/0	
	Практическое занятие № 19 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.	2/0	
	Практическое занятие № 20 Упражнения на координацию.	2/0	

	Баскетбол. Игры		
	Практическое занятие № 21 Волейбол. Настольный теннис: техническая подготовка. Игры	2/0	
	Практическое занятие № 22 Бег. Баскетбол. Игры	2/0	
	Практическое занятие № 23 Упражнения для развития умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2/0	
	Практическое занятие № 24 Упражнения на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2/0	
	Практическое занятие № 25 Упражнения на укрепление здоровья в условиях трудовой деятельности.	2/0	
	Практическое занятие № 26 Упражнения для развития профессиональных качеств (с использованием тренажёров)	2/0	
	Практическое занятие № 27 Упражнению на координацию	2/0	
	Практическое занятие № 28 Прикладные гимнастические упражнения. Лазание.	2/0	
	Практическое занятие № 29 Подъем, прыжки, передвижение	2/0	
	Практическое занятие № 30 Выполнение комплексов упражнений ЛФК.	2/0	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	33/46	
	Практическое занятие № 31 Зачет	2/0	
5 семестр - ОФО 26 часов аудиторных занятий; ЗФО – 3 семестр			
Раздел 2 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая	Содержание учебного материала Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. Средства и методы оздоровительные системы	0/0	2-3

культура Тема 2.1 Специальные комплексы упражнений для адаптивной физической культуры	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 № 32 Формирование психофизических навыков	2/0	
	Практическое занятие № 33 Выполнение упражнений для коррекции ходьбы.	2/0	
	Практическое занятие № 34 Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом	2/0	
	Практическое занятие № 35 Индивидуальный комплекс упражнений в соответствии с диагнозом.	2/0	
	Практическое занятие № 36 Упражнения с применением отягощений	4/0	
	Практическое занятие № 37 Упражнения для развития профессиональных качеств (с использованием тренажеров)	4/0	
	Практическое занятие № 38 Упражнения для развития умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2/0	
	Практическое занятие № 39 Подъем, прыжки, передвижение	4/0	
	Практическое занятие № 40 Упражнению на координацию движений	2/0	
	Самостоятельная работа обучающихся Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	26/46	
	Практическое занятие № 41 Зачет Контроль умений и навыков	2/0	
6 семестр - ОФО 32 часа аудиторных занятий; ЗФО - 3 семестр			
Тема 2.2 Терренкур и	Содержание учебного материала	0/0	3

легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Основы терренкура и легкой атлетики. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. Техника ходьбы. Техника легкоатлетических упражнений. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	Практическое занятие № 42 Техника ходьбы.	2/0	
	Практическое занятие № 43 Выполнение легкоатлетических упражнений.	2/0	
	Практическое занятие № 44 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	2/0	
	Практическое занятие № 45 Легкоатлетические прыжковые упражнения.	2/0	
	Практическое занятие № 46 Упражнения утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.	4/0	
	Практическое занятие № 47 Аэробика.	4/0	
	Практическое занятие № 48 Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.	4/0	
	Практическое занятие № 49 Динамические, силовые, психогимнастические упражнения.	6/0	
	Практическое занятие № 50 Атлетическая гимнастика.	4/0	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	32/46	
	Практическое занятие № 51 Зачет. Контроль умений и навыков	2/0	
7 семестр - 34 часа аудиторных занятий; ЗФО – 3 семестр			
Раздел 3. Подвижные и			

спортивные игры в оздоровительной тренировке			
Тема 3.1 Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	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..	0/0	3
	Практическое занятие № 52 Регулирование нагрузки. Использование метода круговой тренировки.	2/0	
	Практическое занятие № 53 Занятия и соревнования по базовым видам спорта.	4/0	
	Практическое занятие № 54 Занятия и соревнования по неолимпийским видам спорта	4/0	
	Практическое занятие № 55 Дартс: отработка отдельных элементов. Игра	4/0	
	Практическое занятие № 56 Занятия тренировочной направленности.	6/0	
	Практическое занятие № 57 Приемы нападения и защиты без оружия.	2/0	
	Практическое занятие № 58 Метание мяча. Аэробика	2/0	
	Практическое занятие № 59 Стрелковая подготовка. Отработка простейших приемов самообороны	2/0	
	Практическое занятие № 60 Настольный теннис.	6/0	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	32/54	
	Практическое занятие № 61 Зачет	2/0	

8 – семестр - ОФО 12 часов аудиторных занятий; ЗФО – 3 семестр			
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.	0/0	3
	Практическое занятие № 62 Специально направленные физические упражнения. Попутная тренировка.	2/0	
	Практическое занятие № 63 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	2/0	
	Практическое занятие № 64 Упражнения на выносливость, координацию	2/0	
	Практическое занятие № 65 Скандинавская ходьба и спортивная ходьба как элементы адаптивной физической культуры.	4/0	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	7/50	
	Практическое занятие № 66 Дифференцированный зачет по разделам (тестирование). Контроль умений и навыков. Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.	2/2	
	Всего	336/336	

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.

Помещения соответствуют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178–02) (соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

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 тренажёры, 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: пневматическое ружье 2 шт., опорная стойка для стрельбы, макет 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. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
2. 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>
3. 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, 2022. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494246>

Дополнительная литература

1. 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>
2. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487793>
3. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>
5. 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>
6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0.

— Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

7. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

8. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495182>

9. 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>

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/>

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем Информационная справочная система «Гарант».

Современные профессиональные базы данных:

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (свободный доступ) // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. - URL: <http://school-collection.edu.ru/> (свободный доступ). – Текст: электронный.
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - URL: <http://window.edu.ru/> (свободный доступ). – Текст: электронный.
4. <https://avidreaders.ru> - Бесплатная электронная библиотека (свободный доступ).
5. Электронно-библиотечная система (образовательная платформа) urait.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестовых заданий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (самостоятельной работы), зачета, дифференцированного зачета.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих компетенций, личностных результатов реализации программы воспитания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
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 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 24	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.) , зачетах и дифференцированном

		зачете.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:		
- о роли 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 ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества знаний по результатам выполнения тестовых заданий.
- основы здорового образа жизни.		Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества знаний по результатам выполнения тестовых заданий

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Методико-практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

Таблица 1

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками (с учетом диагноза)

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание	60	50	40	30	20					

	туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)										
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту (с учетом диагноза)

Упражнения	Минимальные требования для категорий военнослужащих	
	мужчины	женщины
	до 30 лет	до 25 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	12
Наклоны туловища вперед	-	25
Подтягивание на перекладине	10	-
Бег на 60 м	9,8	12,9
Бег на 100 м	15,1	19,5
Челночный бег 10х10 м	28,5	38,0
Бег на 3 км	14.30	-
Бег на 1 км	4.20	5.20
Лыжная гонка на 5 км	28.00	-