


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГБПОУ РК «КЕРЧЕНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Введено в действие
приказом директора
от «18» 09 20 17 г.
№ 308/09

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
 С.Ю. Бакланова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(АДАПТИРОВАННАЯ)

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета

Протокол № 2
от « 18 » 09 2017 г.

Председатель методсовета

[Signature] С.Ю.Бакланова

Рассмотрено и одобрено на заседании
предметной цикловой комиссии

общеобразовательных дисциплин

Протокол № 2
от « 18 » 09 2017 г.

Председатель ПЦК

[Signature]
Ю.А. Зими́на

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «вставить свое название», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) по специальности **08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий»**

составлена на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендована ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 377 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО», с уточнениями 2017 г. (приказ № 3 от 25 мая 2017 г.).

Адаптированная программа разработана в соответствии с Письмом Минобрнауки РФ от 18.03.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса»

Организация-разработчик: ГБПОУ РК «Керченский политехнический колледж»

Разработчики:

Кобелев Евгений Викторович - преподаватель

©
©
©
©
©

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения адаптированной основной профессиональной образовательной программы СПО (АОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий», укрупненная группа 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения УД

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 с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном учебном цикле.

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259). Она должна обеспечивать достижение обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья результатов, установленных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования

Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями 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,
- отдельно в тренажерном зале колледжа по индивидуальной образовательной программе.

Адаптированная образовательная программа среднего профессионального образования определяет объем и содержание образования учебной дисциплины «Физическая культура» цели, результаты освоения образовательной программы, специальные условия образовательной деятельности.

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.

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.

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

Содержание адаптированной образовательной программы учебной дисциплины «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.

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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся:

должен уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура» является овладение студентами профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями по специальности 08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий». Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами с ограниченными возможностями здоровья следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений
- готовность самостоятельно использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;

метапредметных:

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуг с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

В процессе освоения должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции:

- ОК.1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК.3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

- ОК.4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК.9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК.10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
- ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физического развития
- ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 117 часов;
- внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	99
контрольные работы	18
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	59
в том числе, самостоятельная работа:	
Выполнение индивидуально подобранных оздоровительных комплексов.	8
Анализ основ техники изучаемых упражнений.	8
Занятия ритмической гимнастикой и аэробикой.	8
Занятия в тренажерных залах.	8
Занятия в спортивных секциях и клубах.	6
Участие в различных спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях	6
Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.	6
Участие в различных туристических походах.	9
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		40	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	1	
	1 Вводный инструктаж по Технике безопасности.		1,2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Практическое занятие № 1 Высокий и низкий старт, Стартовый разгон, финиширование Практическое занятие № 2 бег 100 м Практическое занятие № 3 эстафетный бег 4×100 м Практическое занятие № 4 эстафетный бег 4×400 м Практическое занятие № 5 бег по прямой с различной скоростью	9	
	Контрольные работы «Кроссовая подготовка»- сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	8	
Тема 1.2. Прыжки в длину и высоту	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Практическое занятие № 6 Прыжки в длину с разбега, Практическое занятие № 7 Прыжки с места Практическое занятие № 8 Прыжки в высоту. Практическое занятие № 9 Тройной прыжок Практическое занятие № 10 Прыжки в длину с разбега через барьер	10	
	Контрольные работы «Прыжки в длину и высоту»- сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.3. Метание гранаты, бросок набивного мяча	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Практическое занятие № 11 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Практическое занятие № 12 Бросок набивного мяча	6	
	Контрольные работы «Метание гранаты, бросок набивного мяча»- сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Гимнастика		33	
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Практическое занятие № 13 Упражнения в паре с партнером.	8	

	Практическое занятие № 14 Упражнения с гантелями. Практическое занятие № 15 Упражнения с набивными мячами.			
	Контрольные работы «Общеразвивающие упражнения»- сдача контрольных нормативов.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	1	1,2	
	1 Техника безопасности.			
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия Практическое занятие № 16 Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Практическое занятие № 17 Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание Практическое занятие № 18 Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	6		
	Контрольные работы «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний» - сдача контрольных нормативов.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. Отжимания от пола Пульсометрия после отжимания, Работа со справочной литературой. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	14		
Раздел 3. Спортивные игры		65		
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	1	2	
	1 Техника безопасности игры при игре в волейбол			
	Лабораторные работы	-		
Практические занятия Практическое занятие № 19 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. Практическое занятие № 20 Прием мяча снизу двумя руками, Практическое занятие № 21 Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Практическое занятие № 22 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Практическое занятие № 23 Тактико – техническая подготовка. Игра по упрощенным правилам волейбола. Практическое занятие № 24 Игра по основным правилам в волейбол.	20			
	Контрольные работы «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Правила игры. Игра по правилам Игра по упрощенным правилам волейбола	6		

Тема 3.2. Футбол	Содержание учебного материала	1	
	1 Техника безопасности игры в футбол.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Практическое занятие № 25 Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. Практическое занятие № 26 Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей. Практическое занятие № 27 Выполнение специальных беговых упражнений. Практическое занятие № 28 Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений Практическое занятие № 29 Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. Практическое занятие № 30 Выполнение ОРУ с отягощениями. Практическое занятие № 31 Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Практическое занятие № 32 Игра «квадрат». Практическое занятие № 33 Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. Практическое занятие № 34 Игра по основным правилам футбола.	20	
	Контрольные работы «Футбол»- сдача контрольных нормативов.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой. Техника игры вратаря. Подготовка сообщения по теме : «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору). Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	13		
Раздел 4. Виды спорта по выбору		18	
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	1	
	1 Техника безопасности при работе на тренажерах и с атлетическими снарядами.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Практическое занятие № 35 Разминка мышц. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Практическое занятие № 36 Выполнение упражнений для мышц брюшной полости, Практическое занятие № 37 Выполнение упражнений для мышц спины, ног, рук, Практическое занятие № 38 Выполнение упражнений для всех групп мышц	8	
	Контрольные работы «Атлетическая гимнастика, Работа на тренажерах»-сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс разминочных упражнений Комплекс упражнений на тренажерах Сила и выносливость как физическое качество	7	
Раздел 5. Плавание		20	
	Содержание учебного материала	1	
	1 Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Практическое занятие № 39 Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Практическое занятие № 40 Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	6	

	Практическое занятие № 41 Плавание отрезков 25–100 м по 2–6 раз.		
	Контрольные работы «Плавание»-сдача контрольного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Самоконтроль при занятиях плаванием. Правила плавания в открытом водоеме. Оказание доврачебной помощи пострадавшему. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами.. Плавание до 400 м. упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине.	11	
	Тематика курсовой работы (проекта)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	-	
	Всего:	176	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля на площадке с возможностями адаптивного обучения. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Адаптированная физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды ,тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, , сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола ракетки для бадминтона, тренажеры и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.
- тренажерный зал; индивидуальные коврики, скакалки, мячи, теннисные ракетки, • лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Оборудование и технологическое оснащение спортивного зала: наличие достаточного

свободного пространства, спортивное оборудование: гимнастические стенки, скамейки, маты, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, лыжи, лыжные ботинки, палки, волейбольные и баскетбольные мячи, маты, индивидуальные коврики, скакалки, мячи, теннисные ракетки, ракетки для бадминтона, тренажеры

Открытый стадион широкого профиля. Организация учебного пространства в соответствии с нуждами обучающихся инвалидов и обучающихся с особыми возможностями здоровья: дополнительные места для обучающихся с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата.

Место для переодевания в спортивную форму, душ Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением; выход в интернет.
- аудио, видео, музыкальный центр и программы «Специальные возможности»

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 зрению** мы предлагаем: обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома (в форме электронного документа; в форме аудиофайла).

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 самостоятельных занятий физической культурой дома 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.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Рекомендуемая литература для студентов:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
4. Каинов А.Н., Курьерова Г.И., «Физическая культура 1-11 классы» Москва, «Учитель», 2013г.
5. Железняк Ю.Д. «Теория и методика спортивных игр» Москва, «Академия» 2013г.

Рекомендуемая литература для преподавателей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
3. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

26

6. А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)

3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы учебной дисциплины обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю данной программы, имеющими компетенции для работы со студентами с ОВЗ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с учетом индивидуальной программы реабилитации инвалида (с нарушением слуха).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
Умения:	
<p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации;</p> <p>преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>выполнение приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>выполнение контрольных нормативов, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>
Знания:	
<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; называть способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>формулировать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>