

Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области  
«Алексинский химико-технологический техникум»



Директор ГПОУ ТО «АХТТ»

\_\_\_\_\_ / О.Н. Анохина/

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
**ОГСЭ.04 Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта**  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ – специалиста среднего звена  
на базе основного общего образования

<b>специальность:</b>	15.02.09 «Аддитивные технологии» 15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств» 18.02.07 «Технология производства и переработки пластических масс и эластомеров»
<b>квалификация:</b>	15.02.09 техник-технолог 15.02.14 техник 18.02.07 техник-технолог
<b>форма обучения:</b>	очная
<b>набор</b>	2021г .
<b>срок обучения</b>	15.02.09 3г.10 мес. 15.02.14 3г.10 мес. 18.02.07 3г.10 мес.
<b>семестр</b>	1 курс 1,2 семестр

Рассмотрено на заседании методического совета  
Протокол № 1 от  
«\_27\_» августа\_\_\_2021г.  
Председатель методического совета  
\_\_\_\_\_ А.В. Слепцова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта от 22.12.2015г. № 1506 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 19 января 2016г. № 40631) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) 15.02.09 «Аддитивные технологии»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта от 9.12.2016 г. №1582 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 12 декабря 2016 г. №44662) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) 15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта от 23. 04.2014 г. №400 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 19.06.2014 г.) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) 18.02.07 «Технология производства и переработки пластических масс и эластомеров»

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Алексинский химико-технологический техникум» (ГПОУ ТО «АХТТ»)

Разработчик:

Кузнецова Анастасия Дмитриевна, преподаватель ГПОУ ТО «АХТТ»

Рекомендована предметно-цикловыми комиссиями по специальностям 15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)»

18.02.07 «Технология производства и переработки пластических масс и эластомеров»

15.02.09 «Аддитивные технологии»

Председатель комиссии \_\_\_\_\_/В. И. Серегина/

## СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	4
1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
1.1.	Область применения рабочей программы	6
1.2.	Нормативные освоения для разработки ППСЗ	6
1.3.	Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО	7
1.4.	Цели, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины	7
1.5.	Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины	9
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
2.1.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	10
2.2.	Тематический план и содержание учебной дисциплины	11
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
3.1.	Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	18
3.2.	Информационное обеспечение обучения	19
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

## Пояснительная записка

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Специальная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих инвалидность, ограниченные возможности здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях обучающихся;
- формирование у обучающихся волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение обучающимися знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Цели:

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний.
2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся в соответствии с их характером инвалидности и особенностями заболеваний.
3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.

4. Обучение способом контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
6. Формирование у обучающихся культуры здоровья. У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни.

Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Уроки проводятся в соответствии с физическими возможностям инвалидов и лиц с ОВЗ. На занятиях обучающимся даются необходимые занятия по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость. Место занятий – тренажерный зал, спортивная площадка, спортивный зал. Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет направленность осознания обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к современным условиям рынка труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий при проведении которых, преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации

# 1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью примерной основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) в соответствии с ФГОС, в рамках реализации ОПОП СПО базовой и углубленной подготовки по направлениям подготовки и специальностям СПО

## 1.2. Нормативные основания для разработки ППСЗ:

Нормативные основания для разработки программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 28.05.2014 N 594 (ред. от 09.04.2015) "Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2014 N 33335)
- Приказ Минобрнауки России от 14.06.2013 N 464 (ред. от 28.08.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по Образовательным программам среднего профессионального образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.07.2013 N 29200)
- Приказ Минобрнауки России от 16.08.2013 N 968 (ред. от 10.11.2020) "Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2013 N 30306)
- Приказ Минобрнауки России N 885, Минпросвещения России N 390 от 05.08.2020 (ред. от 18.11.2020) "О практической подготовке обучающихся" (вместе с "Положением о практической подготовке обучающихся") (Зарегистрировано в Минюсте России 11.09.2020 N 59778)
- Приказ Минобрнауки России от 22.12.2015 N 1506 (ред. от 17.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.09 «Аддитивные технологии" (Зарегистрировано в Минюсте России 19.01.2016 N 40631)
- Приказ Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.01.2021 N 62178);
- Устав ГПОУ ТО «АХТТ»;
- Другие локальные акты техникума

## 1.3. Место дисциплины в структуре ППСЗ СПО:

В ОПОП СПО учебная дисциплина «Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и

адаптивного спорта» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл – ОГСЭ.04

#### **1.4. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

**Цель:** социализация и интеграция студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

##### **Задачи:**

###### коррекционно-оздоровительные:

- содействие всестороннему и гармоническому развитию и совершенствованию
- оставшихся (сохранных) физических качеств и способностей и духовных сил, обеспечивающих доступную учебную и бытовую трудоспособность студентов, а в дальнейшем профилактику остаточного здоровья, необходимого для какого-либо вида трудовой деятельности;
- коррекция соматических нарушений: осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения;
- коррекция координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, точности тонкой моторики рук, ориентировки в пространстве, равновесия и др.
- коррекция нарушений физической подготовленности ограничивающих двигательную активность;
- коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании и др.)
- повышение уровня качества жизни студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития.

###### образовательные:

- формирование положительной мотивации, устойчивого интереса и потребности к физкультурной деятельности;
- формирование знаний и умений самостоятельного использования средств физической культуры в целях профилактики сопутствующих заболеваний и самосовершенствования;
- расширить двигательный опыт (навык) студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития, посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить студентам с проблемами в состоянии здоровья и развития основ адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.

###### воспитательные:

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;
- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями;
- чesкой культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК)

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Обучающийся с инвалидностью при поступлении в образовательную организацию среднего профессионального образования приносит с собой Индивидуальную программу реабилитации, разработанную на основе решения Государственной службы медико-социальной экспертизы. ИПР представляет собой комплекс оптимальных для человека с инвалидностью реабилитационных мероприятий, включающий в себя отдельные виды, формы, объемы, сроки и порядок реализации медицинских, профессиональных и других реабилитационных мер, направленных на восстановление, компенсацию нарушенных или утраченных функций организма, восстановление, компенсацию способностей инвалида к выполнению определенных видов деятельности (с учетом положения Приказа Минтруда России №664н от 29 сентября 2014 г. «О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы» в части учета ограничений жизнедеятельности).

Абитуриент или обучающийся с ОВЗ (до 18 лет) приносит в образовательную организацию рекомендации ПМПК, в том числе содержащие рекомендации по освоению физической культуры и возможности оптимизации двигательной активности средствами адаптивной физической культуры и спорта.

Согласно Положению Приказа Минтруда России №664н от 29 сентября 2014 г. «О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы» к основным видам стойких расстройств функций организма человека относятся:

— нарушения психических функций (сознания, ориентации, интеллекта, личностных особенностей, волевых и побудительных функций, внимания, памяти, психомоторных функций, эмоций, восприятия, мышления, познавательных функций высокого уровня, умственных функций речи, последовательных сложных движений);

— нарушения языковых и речевых функций (устной (ринолалия, дизартрия, заикание, алалия, афазия)); письменной (дисграфия, дислексия); вербальной и невербальной речи; нарушение голосообразования);

— нарушения сенсорных функций (зрения; слуха; обоняния; осязания; тактильной, болевой, температурной, вибрационной и других видов чувствительности; вестибулярной функции; боль);

— нарушения нейромышечных, скелетных и связанных с движением (статодинамических) функций (движения головы, туловища, конечностей, в том числе костей, суставов, мышц; статики, координации движений);

— нарушения функций сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной, эндокринной систем и метаболизма, системы крови и иммунной системы, мочевыделительной функции, функции кожи и связанных с ней систем;

— нарушения, обусловленные физическим внешним уродством (деформации лица, головы, туловища, конечностей, приводящие к внешнему уродству; аномальные отверстия пищеварительного, мочевыделительного, дыхательного трактов; нарушение размеров тела).



Степени выраженности этих нарушений соответствует 4 степени стойких нарушений функций организма человека, обусловленных заболеваниями, последствиями травм или дефектами, классифицируемые с использованием количественной системы оценки степени выраженности указанных нарушений, устанавливаемой в процентах в диапазоне от 10 до 100, с шагом в 10 процентов:

**I степень** – стойкие незначительные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 10 до 30 процентов;

**II степень** – стойкие умеренные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 40 до 60 процентов;

**III степень** – стойкие выраженные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 70 до 80 процентов;

**IV степень** – стойкие значительно выраженные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 90 до 100 процентов.

В соответствии с этими ограничениями медико-социальная экспертиза разрабатывает план реабилитационных процедур для инвалида, а ПМПК дает рекомендации для обучения человека с ОВЗ в образовательной организации.

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» составляет:**

**Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 118 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 118 часов, из них лекции – 2 часа, практические занятия – 116 часов.**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
- лекции	2
- практические занятия	116
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. «Введение»</b>		<b>2</b>		
<b>Тема 1.1</b> Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	2	ОК2 – ОК4
<b>Раздел 2. «Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды»</b>		<b>14</b>		
<b>Тема 2.1</b> Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	<b>Практическая работа №1</b> Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	4	2	ОК2 – ОК4
<b>Тема 2.2</b> Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.	<b>Практическая работа №2</b> Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	4		
	<b>Практическая работа №3</b> Упражнения на согласованность работы рук и ног	2		
	<b>Практическая работа №4</b> Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	2		
<b>Тема 2.3</b> Развитие координации	<b>Практическая работа №5</b> ОРУ со скакалками. Упражнения на равновесие и меткость.	2		
<b>Раздел 3 Легкая атлетика - адаптивные формы и виды</b>		<b>14</b>		

<b>Тема 3.1</b> Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.	<b>Практическая работа №6</b> Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений	4	2	OK2 – OK4
	<b>Практическая работа №7</b> Методические особенности обучения спортивной ходьбе.	2		
	<b>Практическая работа №8</b> Бег трусой	4		
	<b>Практическая работа №9</b> Скандинавская ходьба.	4		
<b>Раздел 4. Методические занятия</b>		<b>24</b>		
<b>Тема 4.1</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	<b>Практическая работа №10</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	4	2	OK2 – OK4
<b>Тема 4.2</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	<b>Практическая работа №11</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	4		
<b>Тема 4.3</b> Физические упражнения для коррекции зрения.	<b>Практическая работа №12</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	4		
<b>Тема 4.4</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	<b>Практическая работа №13</b> Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	6		
<b>Тема 4.5</b> Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	<b>Практическая работа №14</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	6		
<b>Раздел 5. «Спортивные игры (адаптивные виды)»</b>		<b>18</b>		
<b>Тема 5.1</b> Обучение элементам	<b>Практическая работа №15</b>	6	2	OK2 - OK9

техники спортивных игр (адаптивные формы)	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол волейбол футбол гандбол			
<b>Тема 5.2</b> Общие и специальные упражнения игрока	<b>Практическая работа №16</b> Выполнение подачи и передачи мяча.	<b>4</b>		
<b>Тема 5.3</b> Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	<b>Практическая работа №17</b> Отбивание мяча руками, коленями, стопами	<b>4</b>		
<b>Тема 5.4</b> Адаптивные подвижные игры.	<b>Практическая работа №18</b> Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	<b>4</b>		
<b>Раздел 6. «Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК»</b>		<b>26</b>		
<b>Тема 6.1</b> Обучение комплексам упражнений по профилактике заболеваний (нарушений) опорно-двигательного аппарата (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).	<b>Практическая работа №19</b> Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата.	<b>2</b>	2	OK2 - OK9
<b>Тема 6.2</b> Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.	<b>Практическая работа №20</b> Обучение дыхательным упражнениям Дыхательные упражнения и релаксация	<b>4</b>		
<b>Тема 6.3.</b> Формирование направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы.	<b>Практическая работа №21</b> Упражнение на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы.	<b>4</b>		
<b>Тема 6.4</b> Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице)	<b>Практическая работа №22</b> Методика закаливания солнцем, воздухом и водой Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.	<b>4</b>		
<b>Тема 6.5</b> Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и	<b>Практическая работа №23</b> Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие	<b>4</b>		

развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.	компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий.			
<b>Тема 6.6.</b> Использование элементов оздоровительных систем	<b>Практическая работа №24</b> Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения на занятиях: пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому.	<b>4</b>		
<b>Тема 6.7.</b> Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.	<b>Практическая работа №25</b> Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.	<b>4</b>		
<b>Раздел 7. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)</b>		<b>20</b>		
<b>Тема 7.1</b> Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках	<b>Практическая работа №26</b> Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках	<b>4</b>	2	ОК2 – ОК4
	<b>Практическая работа №27</b> Техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики	<b>4</b>		
<b>Тема 7.2.</b> Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике.	<b>Практическая работа №28</b> Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике.	<b>4</b>		
<b>Тема 7.3.</b> Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным	<b>Практическая работа №29</b> Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных	<b>4</b>		

напряжением из различных исходных положений.	положений.			
<b>Тема 7.4.</b> Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений.	<b>Практическая работа №30</b> Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья..	<b>4</b>		
	<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>		
	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>		
	в том числе:			
	теоретические занятия	2		
	практическая работа	116		
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>				

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует иметь в наличии:

##### **Спортивный зал, оснащенный:**

Кабинет преподавателя

Спортивный зал для занятий размером - 288 м<sup>2</sup>.

Спортивное оборудование:

– гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие)  
– канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи, гимнастические палки);

– легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер, диски, инвентарь к игре «Городки»);

– оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей).

##### **Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования**

##### **Открытая площадка:**

- Легкоатлетическая дорожка
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий
- Лыжная трасса

##### **Учебно-практическое оборудование:**

Стенка шведская

Перекладина гимнастическая

Штанги тренировочные

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Сетка для переноса и хранения мячей

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Ворота для мини-футбола

Мячи футбольные

##### **Для занятий лыжным спортом:**

– лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;



- учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» Учебник. - М.: Академия, 2019. - 299 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» Учебник. – М.: Кнорус, 2019. – 256с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов СПО. — М., 2019.

**Дополнительные источники:**

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.
2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медикобиол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27
3. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов //Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.
4. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
5. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. - Волгоград, 2012. - 26 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
3. Федеральный портал «Российское образование» - [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России - [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru>
6. Журнал «Культура здоровой жизни» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.kzg.narod.ru/>
7. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.tpfk.info>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для глухих и слабослышащих обучающихся характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые учитываются при организации уроков физкультуры:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Большая часть (от 60 до 86%) глухих и слабослышащих обучающихся 15, 17 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирения, плоскостопия I и II степени и др.

В условиях образовательной организации методика физического воспитания глухих и слабослышащих обучающихся, основанная на применении строго дозированных силовых упражнений включённых в основные разделы программы, способствует не только росту силовых качеств, но и двигательной подготовленности в целом. Обучение комплексам упражнений проводят с использованием звуковой и световой сигнализации.

Использование данных приемов позволяет создать тактильные (вибрация пола при громком звуковом сигнале) и зрительные ориентиры (световой прибор) для начала и окончания выполнения, как отдельного подхода, так и самого упражнения.

Использование данных приемов обучения позволяет задавать глухим обучающимся нужный темп движений, а также значительно повысить моторную плотность урока.

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

**Контроль и оценка результатов освоения дисциплины** осуществляется в процессе выполнения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений для инвалидов и лиц ОВЗ ограниченных возможностями в здоровье;	Демонстрация выполнения практических заданий, направленных на оздоровление и формирование здорового образа жизни	Формы и методы контроля определяются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. -выполнение заданных нормативов -Письменный опрос -Дифференцированный зачет.

<p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>		
<p><b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b></p>	<p><b>Основные показатели оценки результата</b></p>	<p><b>Формы и методы контроля и оценки</b></p>
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>Знание сущности и социально значимости своей будущей профессии, проявление устойчивого интереса к ней</p>	<p>Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы.</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем</p>	<p>Умение организовать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения,</p>	<p>Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы.</p>

		Оценка самостоятельной работы
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Умение анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Осуществление поиска информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы.
ОК 5. Использовать информационно коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Использование информационно коммуникационных технологий в профессиональной деятельности	Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы.
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Умение работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- форме электронного документа.

Оценка образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

### **Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Система оценки результативности занятий и требований к освоению студентами с ограниченными возможностями здоровья предмета «Физическая культура» имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей студентов и целей занятий адаптивной физической культурой.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкую их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Студенты, освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

Студенты, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания и требования, получают «зачет» по дисциплине за текущий семестр.

### **Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья.**

#### **Тестовые задания по теоретическому и практическому разделу предмета для студентов, временно освобожденных от практических занятий (менее 1 семестра)**

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Основы здорового образа жизни.

3. ЛФК в домашних условиях.

4. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

4.1 Костная система и ее функции.

4.2 Мышечная система и ее функции

4.3 Механизмы мышечного сокращения.

«Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)». Составить письменно комплекс УГГ

1. Физиологические системы организма:

1.1. Кровеносная система.

1.2. Сердечнососудистая система.

1.3. Дыхательная система.

1.4. Нервная система.

2. Физическая подготовка.

3. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности.

4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

«Оценка физического развития»:

-антропометрические измерения;

- антропометрические индексы; - функциональные пробы

1.Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений.

2. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений.

3. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной направленности.

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.

1. Наука о механизмах болезней и здоровья.

2. Средства для повышения иммунитета.

3. Влияние массажа на различные системы организма.

4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ.

1.Методика проведения массажных приемов. Правила проведения самомассажа.

2. Составить индивидуальную оздоровительную программу.

1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий.

2.Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений.

3. Самоконтроль занимающихся за выполнением физических упражнений.

1. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.

Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

2. Методика проведения комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях. Выявление и устранение ошибок в технике выполнения упражнений.

1.Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

2.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

**Методический комплект обеспечения внеаудиторной работы обучающихся по учебной дисциплине:**

1. Задания для самостоятельной работы (темы докладов, рефератов)

2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.

3. Задания для выполнения творческого задания по теме здорового образа жизни.

4. Тестирование для промежуточной аттестации.

5. Перечень теоретических вопросов для самостоятельного изучения обучающимися.

6. Опорные конспекты.

7. Рабочие тетради.

8. Материалы к самостоятельному изучению.

9. Список литературы для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

<b>Процент результативности (правильных ответов)</b>	<b>Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений</b>	
<b>балл (отметка)</b>	<b>вербальный аналог</b>	
90 – 100	<b>5</b>	отлично
80 –89	<b>4</b>	хорошо
70 –79	<b>3</b>	удовлетворительно
Менее 70	<b>2</b>	неудовлетворительно

**Оценка уровня физической подготовленности юношей по адаптированной физической культуре**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	<b>11,00</b>	<b>13,00</b>	<b>б/вр</b>
Бег на лыжах 3км (мин,с)	<b>19,00</b>	<b>21,00</b>	<b>б/вр</b>
Прыжки в длину с места (см)	<b>190</b>	<b>175</b>	<b>160</b>
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
Силовой тест – отжимание от опоры	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
Координационный тест - челночный бег 3х10м(с)	<b>8,4</b>	<b>9,3</b>	<b>9,7</b>
Бросок набивного мяча 1 кг из - за головы (м)	<b>10,5</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - ЛФК (из 10 баллов)	<b>До 9</b>	<b>До 8</b>	<b>До 7,5</b>

**Оценка уровня физической подготовленности девушек по адаптированной физической культуре**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	<b>12,30</b>	<b>14,00</b>	<b>б/вр</b>
Бег на лыжах 3км (мин,с)	<b>25,50</b>	<b>27,20</b>	<b>б/вр</b>
Прыжки в длину с места (см)	<b>200</b>	<b>190</b>	<b>150</b>
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
Силовой тест – отжимание от опоры	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
Координационный тест - челночный бег 3х10м(с)	<b>7,3</b>	<b>8,0</b>	<b>8,3</b>
Бросок набивного мяча 1 кг из - за головы (м)	<b>9,5</b>	<b>7,5</b>	<b>6,5</b>
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - ЛФК (из 10 баллов)	<b>До 9</b>	<b>До 8</b>	<b>До 7,5</b>

