МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Саратовский колледж кулинарного искусства»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАПТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих
для профессии естественнонаучного профиля
43.01.09. «Повар, кондитер»
на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования

2017

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по учебной работе
ГАПОУ СО СККИ
_____/_____
«29» августа 2017 г.
_____/_____./
«_____» _____201__ г.
_____/_____/
«_____» _____201__ г.
_____/_____/
«_____» _____201__ г.
_____/_____/
«_____» _____201__ г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 г., на основании примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-3) для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования
и в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (для лиц с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие)) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

ОДОБРЕНО на заседании цикловой методической комиссии профессионального обучения

Протокол № ___, «29» август 2017г.
Председатель комиссии /_____/_____./
Протокол № ___, «_____» _____201__ г.
Председатель комиссии/_____/_____/
Протокол № ___, «_____» _____201__ г.
Председатель комиссии /_____/_____/
Протокол № ___, «_____» _____201__ г.
Председатель комиссии /_____/_____/
Протокол № ___, «_____» _____201__ г.
Председатель комиссии /_____/_____/

ОДОБРЕНО методическим советом колледжа ГАПОУ СО СККИ
Протокол № __, «___» _____ 2017 г.
Председатель _____/_____ /
Протокол № ___, «_____» _____201__ г.
Председатель _____/_____ /
Протокол № ___, «_____» _____201__ г.
Председатель _____/_____ /
Протокол № ___, «_____» _____201__ г.
Председатель _____/_____ /
Протокол № ___, «_____» _____201__ г.
Председатель _____/_____ /

Составитель(и) (автор): Волкова Н.В.., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО СККИ первой квалификационной категории

Рецензенты:
Внутренний Кетько Н.Е., методист ГАПОУ СО СККИ

Внешний Савосина Ольга Павловна ,руководитель физического воспитания
ГАПОУ СО «Саратовский техникум строительных технологий и сферы обслуживания»

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Пояснительная записка

В основу адаптированной программы для обучающихся положена примерная программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-3)

Цели:

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
2.Постепенная адаптация организма к воздействию физическихнагрузок.
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 за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
6. Формирование уобучающихся культуры здоровья.

У обучающегося 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 задания по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

Место занятий – тренажерный зал, спортивная площадка, спортивный зал колледжа.

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 проведение которых преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации.

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования социально-экономического профиля - программы подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Министерства образования и науки РФ от 29.05.2007 03-1180); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.08 г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования; 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 профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и Рекомендациями с изменениями (Одобрено Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» Протокол № 3 от 25 мая 2017 г.)и в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (для лиц с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие)) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей

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

Дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной дисциплиной (общие), из обязательной предметной области «Физическая культура,

экология и основы безопасности жизнедеятельности» для всех профессийсреднего профессионального образования естественнонаучного профиля.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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.
4. Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке;
5. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
6. Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
7. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
8. Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
9. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
10. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержание учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностных:

1. Готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. Формирование 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;
3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, регулетивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной, адаптивной физической культуры;

7. Способность к построению индивидуальной, образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях, навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.

9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, активно разрешать конфликты;

10. Принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребности деятельности.

11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

13. Готовность к служению Отечества, его защите.

Метапредметных:

1. Способность использовать межпредметные понятия и универсально учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурно-оздоровительной и социальной практике;

2. Готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной).

4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках физической культуре получаемую из различных источников;

5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

6. Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики техники безопасности, гигиены

норм информационной безопасности;

Предметных:

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досугалюдей с ограниченными возможностями здоровья;

2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью для людей с ограниченными возможностями здоровья;

3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для людей с ограниченными возможностями здоровья;

Требования к результатам обучения:

В результате изучения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающийся в зависимости от заболевания должен:

знать/понимать:

- 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;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизнидля:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и реабилитации при заболевании ДЦП, ПОДА, заболевание сердца, сахарный диабет, F-70;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см) для ДЦП, ПОДА,F-70;
  - подтягивание на перекладине (юноши, все кроме ампутантов);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 60 м (без учета времени кроме F-70);
  - бег: юноши — 500 м, девушки — 300м (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 2 км, девушки — 1 км(без учетавремени).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины «Физическая культура»

Учебным планом для данной дисциплины определено:

Объем образовательной программы -180 часа, в том числе:

- теоретической нагрузки обучающегося- 8 часов,

-практической нагрузки обучающихся -172 часа

- самостоятельной работы обучающегося -0 часов.

Программа
Теоретическая часть (8 часов)
1. Введение

Требования к технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала и спортивных площадках.

2. Основы здорового образа жизни.
Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирование здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Физкультминутки. Гигиенические средства оздоровления и у правления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами адаптивной физической культуры.

3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основы принципы построения самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

4. Самоконтрольобучающихся при выполнении физических упражненийи занятий спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития.

5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся.

6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами адаптивной физической культуры и ЛФК.

Практическая часть(172часа)

1. Легкая атлетика.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия и мышления.

Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Бег по прямой с различной скоростью (езда на колясках). Обучение и совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».Обучение и совершенствование техники метания мяча.

2. Лыжная подготовка.

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечнососудистой и дыхательных систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожении.

3.Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения

в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений на тренажерах.Комплекс утренней гимнастики.

4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых, взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

4.1. Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, груди – животе, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

4.2. Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировкисиловых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Годовой план распределения учебных часов по «Адаптивной физической культуры»

Разделы программы	количество часов 1курс	количество часов 2курс	количество часов 3курс	количество часов 4курс	Итого за 1-4курс
Теоретическая часть	2	2	2	2	8
Практическая часть					160
Легкая атлетика					48
Лыжная подготовка					20
Плавание					16
Спортивные игры (по выбору)					32
Гимнастика					20
Виды спорта по выбо-ру					36
Дифференцированный зачет	3	3	3	3	12
Всего за год					180

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы	**180**
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные занятия	-
практические занятия	160
Самостоятельная работа[1]	-
Промежуточная аттестация в форме дифзачета	**12**

[1]*Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответс пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обуча ческим планом и содержанием учебной дисциплины.*

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
	Теоретическая часть	**8**	
Ведение. Физическаякультура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов . Основы здорового образа жизни. Физическаякультура в обеспечении здоровья	Знание современного состояния физической культуры и спорта.Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.Знание оздоровительных систем физического воспитания.Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	**2**	**1**
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятийфизическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.Знание форм и содержания физических упражнений.Умение организовывать занятия физическими упражнениямиразличной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	**2**	**1**
Тема 1.2 Самоконтроль, егоосновные методы, показатели и критериооценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,физической подготовленности.Внесение коррекций в содержание занятий физическимиупражнениями и спортом по	**2**	**1**

	результатам показателей контроля		
Тема 1.3 Психофизиологические основы учебногои производственноготруда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональнаядеятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.Использование знаний динамики работоспособности в учебномгоду и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального,психического и психофизического утомления.Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга дляповышения работоспособности	**2**	**1**
	Практическая часть	**172**	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бегана короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различнойскоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки)и 3 000 м (юноши).Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высотуспособами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	**48**	**2-3**
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременныхлыжных ходов на попеременные.Преодоление подъемов и препятствий; выполнение переходас хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояниялыжни.Сдача на оценку техники лыжных ходов.Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, фини-	**20**	**2-3**

	шировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях		
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными-мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение-упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением,упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений навнимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	**20**	**2-3**
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов.Знание правил соревнований по избранному игровому видуспорта.Развитие координационных способностей, совершенствованиеориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметровдвижения.Развитие личностно-коммуникативных качеств.Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрогопринятия решений.Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при	**32**	**2-3**

	травмах в игровой ситуации		
5. Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения дляизучения кроля на груди, спине, брасса.Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации,плавания на боку, на спине.Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.Освоение самоконтроля при занятиях плаванием	**16**	**2-3**
Виды спорта по выбору		**36**	
1. Ритмическая гимнастика	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранныекомпозиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	12	**2-3**
2. Атлетическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.Освоение техники безопасности занятий	12	**2-3**
3.Дыхательная гимнастика	Знание и умение грамотно использовать современные методикидыхательной гимнастики.Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.Знание средств и методов	12	**2-3**

	при занятиях дыхательной гимнастикой.		
	Всего	**180**	

Оценка уровня физической подготовленности юношей по адаптивной физической культуре

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

Оценка уровня физической подготовленности девушек поадаптивной физической культуре

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется

Гимнастические скамейки, шведская лестница, гимнастический козел, гимнастические маты, теннисный стол, набивныебаскетбольные, волейбольные мячи, гири, гантели, бадминтонные ракетки, воланчики, скакалка, обручи, шахматы, шашки

3.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные источники для студентов:

1. *Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. *Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
4. *Бишаева А.А.* Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
5. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
6. *Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2012.
7. *Якунина Г.*Н. Ритмическая гимнастика. Методическая разработка — Саратов, 2010.

Основные источники для преподавателя:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от1607.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм.,внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N1578 "О внесении изменений в федеральный государственныйобразовательный стандарт среднего общего образования, утвержденныйприказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая2012 г. N413"
3. Примерная основная образовательная программа среднего общегообразования, одобренная решением федерального учебно-методическогообъединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
5. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012
6. № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
7. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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 профессии или специальности среднего профессионального образования».
8. *Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.
9. *Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
10. *Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
11. *Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
12. *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. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).__
5. www.nsportal.ru/node/440750 (Якунина Г.Н. организация самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов специальной медицинской группы. Методические рекомендации)

3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании дисциплины «Физическая культура» используются современные образовательные технологии: личностного ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии обучения.

Для проведения текущего контроля знаний проводятся тесты по общей физической подготовке, легкой атлетике, баскетболу, волейболу, дыхательная гимнастика (индивидуальный и фронтальный), а также контрольная сдача нормативов.

Итоговый контроль проводится после завершения курса дисциплины в форме зачёта.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, контрольной сдачи нормативов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура":

Результаты обучения (предметные результаты)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга для людей с ограниченными возможностями здоровья;	Тест, педагогическое наблюдение, устный опрос. Отсутствие приводов в ПДН. Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Наличие наградных дипломов и грамот. Количество освоенных навыков.
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью для людей с ограниченными возможностями здоровья;	Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение обучающихся перешедших из специальной медицинской группы в основную.
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Тесты. Журнал посещаемости студентов.
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос.

работоспособности для людей с ограниченными возможностями здоровья;	Оценки. % соотношение обучающихся перешедших из специальной медицинской группы в основную.
	Итоговый контроль - зачёт