

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**«ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ГБПОУ МО  
«Гидрометеорологический техникум»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:  
29C2DB8F026DD233D29F703A9DD75449C10A1DC7  
Владелец: Никитина Ирина Павловна  
Действителен: с 02.11.2021 до 02.02.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 05. «Адаптированная физическая культура»**

Адаптированной образовательной программы  
по специальности среднего  
профессионального образования  
(с нарушениями опорно-двигательного аппарата)

**05.02.03 «Метеорология»**  
(базовый уровень подготовки)

Квалификация: **техник-метеоролог**  
Форма обучения: **очная**

Балашиха, 2022 год

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптированная физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 05.02.03 «Метеорология», утвержденного Приказом Министерства Просвещения РФ от 4 октября 2021 г. №693 «Об утверждении федерального образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 05.02.03. Метеорология

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Гидрометеорологический техникум»

Разработчик: Комаров Л.М., преподаватель физической культуры

Рассмотрена и одобрена на заседании предметной цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Рекомендована Методическим советом

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. «Адаптированная физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы:

Учебная дисциплина **ОГСЭ.05. «Адаптированная физическая культура»** является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла адаптированной образовательной программы в соответствии с ФГОС и примерной ООП по специальности **05.02.03.Метеорология**.

Учебная дисциплина **ОГСЭ.05. «Адаптированная физическая культура»** обеспечивает формирование общих компетенций по специальности **05.02.03.Метеорология: ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8**.

Учебная дисциплина **ОГСЭ.05. «Адаптированная физическая культура»** может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК.1, 2, 3, 5, 6, 7, 10</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;</li><li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li><li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li><li>- выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ;</li><li>- иметь навыки спортивных игр.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li><li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li></ul>

Адаптационная рабочая программа учебной дисциплины «Адаптированная физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Адаптированная физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными 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 является системно -деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Адаптированная физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

**Первая** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

**Вторая** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Третья** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

При реализации дисциплины организуются методико-практические занятия и практическая подготовка путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Методико-практические занятия направлены на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-

регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу в пределах освоения программы профессиональной подготовки по специальности 05.02.03. Метеорология, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная. К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Адаптивная физическая культура – разновидность физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, направленная на повышение дееспособности, подготовку к трудовой, учебной и спортивной деятельности.

Цель адаптивной физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы<sup>1</sup></b>	<b>Объем часов</b>	<b>из них с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий</b>
<b>Объем программы учебной дисциплины, <i>из них:</i></b>	168	168
<b>Во взаимодействии с преподавателем, <i>в том числе:</i></b>	168	168
лекции	-	-
практические занятия	168	168
семинарские занятия	-	-
<b>Самостоятельная работа<sup>2</sup></b>	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b> Форма аттестации – дифференцированный зачет	2	2

---

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	из них с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		4
<b>Раздел 1.</b>				
<b>Тема 1.1.</b> <b>Введение в дисциплину физическая культура с использованием средств адаптивной активности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	4	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	Ценности физической активности в различных сферах жизнедеятельности человека. Физическая активность и ее роль в социальной адаптации человека, в том числе в профессиональной деятельности. Адаптивная физическая культура и специфика ее реализации в образовательных организациях СПО.			
	Здоровый образ жизни и его влияние на качество жизни человека. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления в процессе учебы, повышения эффективности учебного труда.			
<b>Тема 1.2.</b> <b>Техника безопасности на занятиях физической культурой</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	4	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	1. Травматизм и его профилактика на занятиях физкультурой. Виды спортивных травм и способы их избежания. Спортивное оборудование: требования к безопасному использованию и гигиене.			
	Требования к безопасности к местам занятий физкультуры для лиц, имеющих ОВЗ или инвалидность.			



<b>Тема 1.3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	4	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	Влияние ЗОЖ на формирование и гармоничное развитие личности. Оптимальная биосоциальная адаптация (физиологическая, социальная, социально-психологическая). Затруднения в адаптации и методы ее преодоления. Проблемы акселерации, инфантилизма, дезадаптации.			
	Ресурсы развития и жизнеспособность в структуре адаптационных процессов человека. Направленность поведения человека на обеспечение и поддержание собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.			
<b>Тема 1.4. Основы здорового образа жизни обучающегося.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	4	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Самоанализ и самокоррекция своего психофизиологического статуса.			
	Физическая активность подростков и молодежи и ее влияние на образ жизни и ее качество. Физическое воспитание, сбережение и укрепление здоровья.			
<b>Тема 1.5. Лечебная и адаптивная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	4	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	Влияние физических упражнений на организм человека. Средства адаптивной и лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений, адаптивная физическая культура. Вопросы дозированности и интенсивности упражнений при занятиях физической культурой, виды адаптивной физической культуры.			

	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Адаптивная физическая культура при нарушениях сенсорных процессов (зрения, слуха и т.п.), нарушений опорно-двигательного аппарата. Виды адаптивной физической культуры.			
<b>Тема 1.6. Структура занятия по физической культуре.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	4	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	Формы и виды занятий. Структура занятия и методика его проведения, в том числе с применением средств адаптивной физической культуры.			
	Разминка (с учетом показаний и противопоказаний по состоянию здоровья). Двигательные умения и навыки человека. Оптимальное функциональное состояние человека			
<b>Тема 1.7. Основы биомеханики движения и развитие двигательных навыков.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	4	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.

	1. Ориентация в пространстве, координация. Приобретение двигательного навыка. Методы и методики разучивания движений. Индивидуальные особенности моторики. Сохранение и изменение положения тела. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.			
<b>Тема 1.8. Психофизиологическая характеристика учебного труда и ее развитие с помощью физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	4	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	Динамика работоспособности учащихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния обучающихся во время сдачи экзаменов и зачетов. Механизмы умственного и зрительного утомления.			
	Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция утомления.			
<b>Итого в 3 сем.</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	
<b>Раздел 2.</b>				
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка в системе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	6	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	1.Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.			

<b>физического воспитания</b>	2.Совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость и т.д.). Принципы организации спортивной тренировки.			
	3.Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.			
<b>Тема 2.2. Диагностика и самодиагностика функционального состояния организма человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	6	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	1.Методы, стандарты оценки функционального состояния организма, использование антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, тестовых упражнений.			
	2.Оценка индивидуальных особенностей физического развития и состояния.			
	3.Функциональные пробы и методы их проведения.			
<b>Тема 2.3.  Методы самоконтроля в процессе занятия физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	6	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	Ценности физической активности в различных сферах жизнедеятельности человека. Физическая активность и ее роль в социальной адаптации человека, в том числе в профессиональной деятельности.			
	Адаптивная физическая культура и специфика ее реализации в образовательных организациях СПО. Здоровый образ жизни и его влияние на качество жизни человека.			
	Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления в процессе учебы, повышения эффективности учебного труда.			

<b>Тема 2.4.</b>  <b>Принципы здоровьесбережения и ценностного отношения к своему здоровью.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	6	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	1.Врачебный контроль. Педагогический контроль. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Определение содержания и методик индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья.			
	2.Корректировка содержания занятий со обучающимися разных групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для учащихся.			
	3.Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом.			
<b>Тема 2.5.</b>  <b>Мотивация и самомотивация в сфере физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	6	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	1.Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой. Физическая культура личности.			
	2.Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов человека. Значение мотивации в сфере физической культуры			
	3.Проблемы в повышении мотивации обучающихся и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой.			
<b>Тема 2.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	4	ОК.1, 2, 3, 4,

<b>Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.</b>	1. Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.			6, 7, 8.
	2. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы.			
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Итого 4 сем.</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	
<b>Всего за 2 курс</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	
<b>Раздел 3.</b>				
<b>Тема 3.1. Составление индивидуальной программы занятия физической культуры с учетом ОВЗ или инвалидности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	Комплексность программы, систематичность, постепенность, индивидуальный подход к нагрузкам.	3		
	Учет ограничений в двигательной активности.	2		
<b>Тема 3.2. Методы развития физических</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	1. Сила. Выносливость. Быстрота.	1		
	2. Гибкость. Ловкость Координация.	1		

<b>качеств с помощью физической культуры</b>	3.Выбор методов и приемов развития с учетом возможностей здоровья.	3		
<b>Тема 3.3. Регулирование нагрузки и физической активности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	1.Зона физической нагрузки.	1		
	2.Дозировка упражнений.	1		
	3.Разные методы определения оптимальной нагрузки (например, по пульсу и т.д.).	3		
<b>Тема 3.4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения учащихся-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	1.Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение.	2		
	2. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий.	1		
	3. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности.	1		
	4.Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в учебном заведении, необходимые обучающимся и учащимся-болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры	1		
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	ОК.1, 2, 3, 4,

<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.</b>	1.Необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.	1		6, 7, 8.
	2.Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства.	1		
	3.Место ППФП в системе физического воспитания учащихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.	1		
	4.Особенности форм и подбора средств ППФП для обучающихся с различными видами ограничения жизнедеятельности.	2		
<b>Тема 3.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>	1.Понятие «производственная физическая культура», ее содержание и составляющие.	1		
	2.Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста.	1		
	3.Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.	1		
	4.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	2		
<b>Итого за 5 сем.</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	
<b>Раздел 4.</b>				
<b>Тема 4.1. Подходы к разработке оздоровительных программ (рекреация, восстановление)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	1. Принципы оздоровления с помощью лечебной и адаптивной физической культуры: доступность, учет возможностей и ресурсов организма, непричинение вреда организму, индивидуализация, дифференциальные различия (половозрастные, связанные с мед. Показаниями), интеграция психических и физических ресурсов организма.			



<b>Тема 4.2.</b>  <b>Профилактика нарушений здоровья человека и усугубления этих нарушений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	4	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	1.Первичная, вторичная, третичная профилактика. Формы зависимого (аддиктивного) поведения. Алкоголизм. Наркомания. Табакокурение. Меры их профилактики.			
	2.Гиподинамия как фактор усугубления нарушений здоровья.			
<b>Тема 4.3.</b>  <b>Диагностика групп риска по фактору усугубления нарушения здоровья.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	4	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	1.Индивидуальная диагностика, Компьютерная диагностика			
	2.Социально-психологический скрининг. Тестирование.			
<b>Тема 4.4.</b>  <b>Методы АФК для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	4	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	1. Лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положений, дозированная ходьба (терренкур), гидрореабилитация (гидроаэробика, игры в воде и др.), механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплолечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж и др.),			
	2.Психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка.			

<b>Тема 4.5.</b>  Дыхательная гимнастика и методы психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, релаксация) в системе самооздоровления и физического воспитания	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	4	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	1. Психологические основы психофизической саморегуляции. Методы саморегуляции. Правила саморегуляции. Техники, связанные с управлением дыханием. Методика выполнения дыхательных упражнений. Техники, связанные с управлением тонусом мышц (релаксация, нервно-мышечная релаксация).			
	2. Техники, связанные с воздействием слова. Техники, связанные с использованием образов. Комплексные техники саморегуляции: аутотренинг, медитация, психогимнастика.			
<b>Тема 4.6.</b> <b>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	4	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	1. Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика			
	2. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений <b>опорно-двигательного аппарата</b> ; желудочно-кишечного тракта и почек: нарушений зрения.			
<i>Зачет</i>		<b>2</b>		
<i>Итого в 6 сем.</i>		<b>26</b>	<b>26</b>	
<i>Всего за 3 курс</i>		<b>56</b>	<b>56</b>	
<b>Раздел 5.</b>				
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2	ОК.1, 2, 3, 4,

<b>Самоорганизация занятий физической культурой</b>	Мотивация и целенаправленность. Планирование и управление самостоятельными занятиями физической культуры. Мотивация в сохранении здоровья.			6, 7, 8.
<b>Тема 5.2. Средства адаптивной физической культуры в освоении профессиональных и жизненных умений, формировании учебных и профессиональных навыков.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	4	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	1.Роль АФК в освоении профессии.			
	2.Формирование учебных навыков с использованием средств АФК.			
<b>Тема 5.3. Освоение приемов и способов выполнения физических упражнений и двигательных действий для достижения необходимых результатов в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	6	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	Освоение приемов и способов выполнения физических упражнений и двигательных действий для достижения необходимых результатов в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья			
<b>Тема 5.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	4	ОК.1, 2, 3, 4,

<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	1. Общие положения ППФП. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Место ППФП в системе физического воспитания учащихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП			6, 7, 8.
	2. Особенности форм и подбора средств ППФП для обучающихся, имеющих ОВЗ и инвалидность.			
<b>Тема 5.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
<b>Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры</b>	1. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.			
	2. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.			
<b>Тема 5.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
<b>Скандинавская ходьба в системе адаптивной</b>	1. Скандинавская ходьба. Техника дыхания.			
	2. Техника движения. Техника осанки.			

<b>физической культуры для лиц с ОВЗ и инвалидностью</b>				
<b>Тема 5.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
<b>Физическая культура в профессиональной деятельности человека.</b>	1. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.			
<b>Тема 5.8.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
<b>Спортивные и подвижные игры.</b>	1. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.			
	2. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. Подвижные игры в системе физического воспитания.			
	3. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации и правила безопасности.			
<b>Тема 5.9.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
<b>Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика</b>	1. Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм. Классификация туристской деятельности по единым			

<b>организации.</b>	основаниям.			
	2.Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях.			
<b>Итого в 7 сем.</b>		<b>34</b>		
<b>Раздел 6.</b>				
<b>Тема 6.1. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	1 Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.			
	2.Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.			
	3.Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.			

	4.Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.			
	5.Специальные зачетные требования и нормативы по годам обучения в ОО СПО.			
<b>Тема 6.2. История становления и развития Олимпийского и Паралимпийского движения. Универсиады.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	ОК.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8.
	1.История становления и развития Олимпийского движения.	1		
	2.Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Основные тенденции развития паралимпийского движения. Продолжение олимпийских традиций в Сурдлимпийском движении	2		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Итого в 8 сем.</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>Всего за период обучения</b>		<b>168</b>	<b>168</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

В рамках смешанного обучения при изучении дисциплины используется электронное обучение, дистанционные образовательные технологии.

Используются электронные образовательные ресурсы платформ(ы):

- «Российская электронная школа» (задачи, тематические курсы, видеоуроки) [resh.edu.ru](http://resh.edu.ru);
- «Московская электронная школа». (аудио-, видео- и текстовые файлы, учебники и образовательные приложения) – [mos.ru/city/projects/mesh](http://mos.ru/city/projects/mesh);
- «Яндекс. Учебник» – [education.yandex.ru/home](http://education.yandex.ru/home);
- «ЯКласс» – [yaklass.ru](http://yaklass.ru);
- «Учи.ру» – [uchi.ru](http://uchi.ru);

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

- Спортивный зал;
- Открытая спортивная площадка;
- Оздоровительный тренажерный комплекс

Инвентарь и оборудование:

1. Силовая станция -1шт.
2. Велотренажер 4шт.
3. Тренажер гребной «Kettler
4. Силовой тренажер «Kettler»
5. Силовой тренажер «Kettler
6. Скамья для жима – 1шт.
7. Коврики поролон. - 10 шт.
8. Гриф гантельный -6 шт.
9. Диск обрезин. 2,5 кг - 8шт., 5 кг. – 4 шт.,10кг-.4шт., 15кг.-4шт.,
10. Гриф для штанги -1шт.
11. Диски метал. 2,5 кг. - 2 шт., 5кг – 4шт.
12. Диски «Здоровье» - 4 шт.
13. Гриф изогнутый-1шт.
14. Тренажер для мышц ног
15. Тренажер для мышц груди «Наутилус»
16. Стол для армрестлинга ПС-63.1
17. Стойка С-6
18. Комплексный тренажер
19. Гантели2кг-4шт., 3кг-6шт., 4кг-8шт.
20. Стол теннисный - 2шт.
21. Пояс атлетический -2 шт.
22. Мячи: волейбольные -8шт., баскетбольные-8шт.,футбольные-4шт.,теннисные -3шт.
23. Секундомер-1шт.
24. 40. Бадминтон-8 комплектов
25. 41. Мячи набивные – 10шт.
26. 42. Ракетки для н/тенниса - 6 комплекта
27. 43. Палки гимнастические-6шт.
28. 44. Обручи металлические 10 шт.
29. 45. Эспандеры-2
30. 46. Груша боксерская-1шт.

**Технические средства обучения:**

- 1.Музыкальный центр
- 2.Компьютер «ACER» IBM совместимый с лицензионным программным обеспечением

**Залы:**



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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Реконструкции здания была осуществлена в рамках "разумного приспособления" в соответствии с СП 59.13330.2012. «Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения. Актуализированная редакция СНиП 35- 01-2001», утвержденный Приказом Минрегиона России от 27 декабря 2011 г. № 605.

### **3.2. Специальные условия реализации программы учебной дисциплины**

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: предусмотрены работы и беспрепятственный проезд для колясочников.

Программа направлена на создание комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с учетом состояния их здоровья и особенностей психофизического развития, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, оказание им помощи в освоении основной образовательной программы.

Для достижения поставленных целей преподавания дисциплины реализуются следующие средства, способы и организационные мероприятия:

- изучение теоретического материала дисциплины на лекциях с использованием компьютерных технологий;
- самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием *Internet*-ресурсов, информационных баз, методических разработок, специальной учебной и научной литературы;
- закрепление теоретического материала при проведении практических занятий, выполнения индивидуальных исследовательско работ, проблемно-ориентированных, поисковых, творческих заданий.
- Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются учебные материалы:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла;

### **3.3. Информационное обеспечение реализации программы**

При получении среднего профессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья образовательной организацией обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

Учебно-методический комплекс учебной дисциплины, систематизированный по компонентам:

#### **3.3.1. Печатные издания**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2016.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.

4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2015.

### 3.3.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

19. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

20. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

21. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

22. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

### 3.3.3. Дополнительные источники

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.

2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.

3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.

4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.

5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2010.

6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.

7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012

8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2012

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
уметь:		
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;	- способность выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;	выполнение индивидуальных заданий

<p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>- умение выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>выполнение индивидуальных заданий</p>
<p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>умение и желание преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>выполнение индивидуальных заданий</p>
<p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>	<p>- способность осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>	<p>выполнение индивидуальных заданий</p>
<p>- выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ;</p>	<p>- способность выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ;</p>	<p>выполнение индивидуальных заданий</p>
<p>- иметь навыки спортивных игр.</p>	<p>- применение навыков спортивных игр.</p>	<p>выполнение индивидуальных заданий</p>
<p>знать:</p>		
<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>	<p>- осознанное применение оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>	<p>выполнение индивидуальных заданий, тестирование, устный опрос</p>
<p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>- знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической</p>	<p>выполнение индивидуальных заданий, тестирование, устный</p>

	подготовленности;	опрос
- правила и способы планирования индивидуальных физическими упражнениями различной направленности;	-соблюдение правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	выполнение индивидуальных заданий, тестирование, устный опрос

Конкретные формы и процедуры промежуточной аттестации обучающихся **инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья** устанавливаются образовательной организацией самостоятельно с учетом ограничений здоровья. Их рекомендуется доводить до сведения обучающихся в сроки, определенные в локальных нормативных актах образовательной организации, но не позднее первых двух месяцев от начала обучения.

Формы промежуточной аттестации инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При необходимости рекомендуется предусмотреть для них увеличение времени на подготовку к зачету, а также предоставлять дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Возможно установление образовательной организацией индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При необходимости для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов. Для этого рекомендуется использовать рубежный контроль, который является контрольной точкой по завершению изучения раздела или темы и ее разделов с целью оценивания уровня освоения программного материала. Формы и срок проведения рубежного контроля определяются преподавателем с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся.

### **Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы (СМГ)**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- 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 определять 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);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 2 км, девушки — 1 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;