|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Областное государственное бюджетное**  **профессиональное образовательное учреждение**  **«Ульяновский техникум питания и торговли»** | | |
| **Рабочая программа** **ОГСЭ. 05 «Физическая культура»**  Соответствует ГОСТ Р ИСО 9001-2015, ГОСТ Р 52614.2-2006 **(п.п. 4.1, 4.2.3, 4.2.4, 5.5.3, 5.6.2, 8.4, 8.5)** | Редакция №1 Изменение № 0 | **Лист 1 из 22** |
| **Экз. №** |

**Рабочая программа учебной дисциплины**

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

**38.02.05 «Товароведенье и экспертиза качества потребительских товаров»**

**Ульяновск, 2022 год**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.05 «Товароведенье и экспертиза качества потребительских товаров» (приказ №835 от 28.07.2014г.)

|  |  |
| --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНА | УТВЕРЖДАЮ |
| на заседании МК общеобразовательных, общепрофессиональных дисциплин  Председатель МК  *Т.Н. Еграшкина*   |  | | --- | | *подпись* |   Протокол *№ от « » 20 г.* | Заместитель директора по учебной работе  *Ю.Ю. Бесова*   |  | | --- | | *подпись* |   *« » 20 г.* |

РАЗРАБОТЧИК: преподаватель физической культуры, высшей квалификационной категории Масеева Р.И.

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05. «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 38.02.05 «Товароведенье и экспертиза качества потребительских товаров».

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Адаптивная физическая культура» имеет физкультурно-спортивную направленность: направлена на укрепление и восстановление здоровья обучающихся, на формирование потребности и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

Учебная дисциплина обеспечивает формирование общих компетенций и развитие личностных результатов по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.05 «Товароведенье и экспертиза качества потребительских товаров», таких как:

ОК-2 организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество, организовывать и применять методики для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствованию двигательных умений и навыков.

ОК-3 принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность, использовать тактические приемы и действия при решении тактических задач для достижения высоких результатов в соревнованиях и при сдаче контрольных нормативов, уметь оказывать страховку во время выполнения физических упражнений.

ОК-6 работать в коллективе и команде, эффективно обучаться с коллегами, руководством, потребителями, уметь действовать в составе команды спортивных играх на соревнованиях, при необходимости выполнять роль лидера в коллективе.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПК, ОК**. | **Формулировка компетенции** | **Знания и умения** |
| **ОК-2** | организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач | **Умения:** оценивать эффективность и качество методов и способов выполнения профессиональных задач  **Знания:** организовывать и применять методики для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствованию двигательных умений и навыков. |
| **ОК-3** | принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | **Умения:** оказывать страховку во время выполнения физических упражнений.  **Знания:** использовать тактические приемы и действия при решении тактических задач для достижения высоких результатов в соревнованиях и при сдаче контрольных нормативов |
| **ОК 6** | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами | **Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  **Знания:** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |

Личностные результаты

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания** | **Код личностных результатов реализации программы воспитания** |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | **ЛР 7** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | **ЛР 9** |
| Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость | **ЛР 14** |
| Владеющий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональной компетенции | **ЛР 16** |
| Способный формировать проектные идеи и обеспечивать их ресурсно-программной деятельностью | **ЛР 18** |
| Способный к применению инструментов и методов бережливого производства | **ЛР 19** |
| Умеющий быстро принимать решения, распределять собственные ресурсы и управлять своим временем | **ЛР 20** |

Программа учебной дисциплины может быть реализована в том числе и с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, и включает следующие задания: составление комплексов упражнений на развитие двигательных способностей, презентаций по правилам соревнований по изучаемым видам программы; подготовка кроссвордов по темам:

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **232** |
| **в том числе:** | |
| теоретические занятия | **8** |
| практические занятия | **108** |
| *Самостоятельная работа* | **\*116** |
| **Промежуточная аттестация** | **2** |

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. На каждом практическом занятии в рамках первичного и текущего инструктажа осуществляется краткое изложение теоретических сведений, предусмотренных рабочей учебной программой. Кроме этого, в рамках текущего инструктажа на учебных практических занятиях раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самостоятельных занятиях лечебной физической культурой.

Упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в рамках адаптивной физической культуры контрольные нормативы выбираются в соответствии с группой здоровья и ограничениями согласно рекомендации врача.

Интегрированное (инклюзивное) обучение на уроке физкультуры может быть организовано: посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений; раздельно в спортивном зале техникума по индивидуальной образовательной траектории.

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | | |
| **Мак** | **Ауд** | **Сам** |
| **232** | **116** | **116** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Тема № 1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура**  **ОК2, ОК3, ОК6, ЛР7, ЛР9, ЛР14, ЛР16, ЛР18, ЛР19, ЛР20** | **Содержание учебного материала** | **48** | **24** | **24** |
| 1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном развитии человека.  Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. | 2 | 1 | 1 |
| 2. Цели и задачи физической культуры в современном обществе, физическая культура личности в профессиональной подготовке специалиста сущность и ценности физической культуры. | 2 | 1 | 1 |
| 3. Основы здорового образа жизни.  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни | 2 | 1 | 1 |
| 4. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.  Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания | 2 | 1 | 1 |
| 5. Физическая культура в социальном развитии человека.  Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования | 2 | 1 | 1 |
| 6. Физическая культура и спорт как явления культуры.  Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание | 2 | 1 | 1 |
| 7. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья | 2 | 1 | 1 |
| 8. Физкультурно-оздоровительная деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | 2 | 1 | 1 |
| **В том числе, практических занятий** | **32** | **16** | **16** |
| 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | 2 | 1 | 1 |
| 2. Современные физкультурно-оздоровительные технологии | 2 | 1 | 1 |
| 3. Обучение упражнениям на гибкость | 2 | 1 | 1 |
| 4. Средства оздоровительной и лечебной адаптивной физической культуры | 2 | 1 | 1 |
| 5. Врачебно-педагогический контроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой | 2 | 1 | 1 |
| 6. Обучение упражнениям на формирование осанки | 2 | 1 | 1 |
| 7. Методы оздоровительной и лечебной адаптивной физической культуры | 2 | 1 | 1 |
| 8. Обучение упражнениям на развитие мышц рук | 2 | 1 | 1 |
| 9. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий | 2 | 1 | 1 |
| 10. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса | 2 | 1 | 1 |
| 12. Современные физкультурно-оздоровительные технологии | 2 | 1 | 1 |
| 13. Упражнения для развития мелкой моторики рук | 2 | 1 | 1 |
| 14. Самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой | 2 | 1 | 1 |
| 15. Обучение упражнениям на развитие мышц рук | 2 | 1 | 1 |
| 16. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса | 2 | 1 | 1 |
| **Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура**  **ОК2, ОК3, ОК6, ЛР7, ЛР9, ЛР14, ЛР16, ЛР18, ЛР19, ЛР20** | **Содержание учебного материала** | **36** | **18** | **18** |
| 1. Основы оздоровительных систем физических упражнений | 2 | 1 | 1 |
| 2. Основы оздоровительных систем адаптивной физической культуры | 2 | 1 | 1 |
| 3. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений | 2 | 1 | 1 |
| 4. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений адаптивной физической культуры | 2 | 1 | 1 |
| **В том числе, практических занятий** | **28** | **14** | **14** |
| 1. Разучивание определения уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности для слабослышащих и слабовидящих | 2 | 1 | 1 |
| 2. Разучивание техники выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для слабослышащих и слабовидящих | 2 | 1 | 1 |
| 3. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для слабослышащих и слабовидящих | 2 | 1 | 1 |
| 4. Разучивание определения уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | 2 | 1 | 1 |
| 5. Разучивание техники выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | 2 | 1 | 1 |
| 6. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | 2 | 1 | 1 |
| 7. Разучивание определения уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности для студентов с задержкой психического развития | 2 | 1 | 1 |
| 8. Разучивание техники выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для студентов с задержкой психического развития | 2 | 1 | 1 |
| 9. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для студентов с задержкой психического развития | 2 | 1 | 1 |
| 10. Разучивание определения уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности для студентов с нарушениями речи | 2 | 1 | 1 |
| 11. Разучивание техники выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для студентов с нарушениями речи | 2 | 1 | 1 |
| 12. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для студентов с нарушениями речи | 2 | 1 | 1 |
| 13. Разучивание определения уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности для студентов с расстройствами аутического спектра | 2 | 1 | 1 |
| 14. Разучивание техники выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для студентов с расстройствами аутического спектра. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для студентов с расстройствами аутического спектра | 2 | 1 | 1 |
| **Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке**  **ОК2, ОК3, ОК6, ЛР7, ЛР9, ЛР14, ЛР16, ЛР18, ЛР19, ЛР20** | **Содержание учебного материала** | **52** | **26** | **26** |
| 1. Основы терренкура и легкой атлетики | 2 | 1 | 1 |
| 2. Основы терренкура и легкой атлетики | 2 | 1 | 1 |
| 3. Улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики | 2 | 1 | 1 |
| 4. Повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики | 2 | 1 | 1 |
| **В том числе, практических занятий** | **44** | **22** | **22** |
| 1. Техника безопасности при занятиях терренкуром и легкой атлетикой | 2 | 1 | 1 |
| 2. Техника оздоровительной и лечебной ходьбы для слабослышащих, слабовидящих и лиц с нарушениями речи | 2 | 1 | 1 |
| 3. Техника оздоровительной и лечебной ходьбы для студентов с задержкой психического развития | 2 | 1 | 1 |
| 4. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой | 2 | 1 | 1 |
| 5. Техника оздоровительной и лечебной ходьбы для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | 2 | 1 | 1 |
| 6. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой | 2 | 1 | 1 |
| 7. Техника оздоровительной и лечебной ходьбы для студентов с расстройствами аутического спектра | 2 | 1 | 1 |
| 8. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой | 2 | 1 | 1 |
| 9. Техника легкоатлетических упражнений при беге на короткие дистанции для лиц с ОВЗ. | 2 | 1 | 1 |
| 10. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой | 2 | 1 | 1 |
| 11. Техника легкоатлетических упражнений при беге на средние и длинные дистанции для лиц с ОВЗ | 2 | 1 | 1 |
| 12. Улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура | 2 | 1 | 1 |
| 13. Техника легкоатлетических упражнений при эстафетном беге для лиц с ОВЗ | 2 | 1 | 1 |
| 14. Повышение уровня подготовленности с использованием терренкура | 2 | 1 | 1 |
| 15. Техника легкоатлетических упражнений при прыжках в длину для лиц с ОВЗ | 2 | 1 | 1 |
| 16. Улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики | 2 | 1 | 1 |
| 17. Техника легкоатлетических упражнений при беге по прямой и виражу на стадионе для лиц с ОВЗ | 2 | 1 | 1 |
| 18. Повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов легкой атлетики | 2 | 1 | 1 |
| 19. Техника легкоатлетических упражнений при беге по пересечённой местности для лиц с ОВЗ | 2 | 1 | 1 |
| 20. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной и лечебной тренировки для слабослышащих и слабовидящих | 2 | 1 | 1 |
| 19. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений оздоровительной тренировки для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата и студентов с нарушениями речи | 2 | 1 | 1 |
| 22. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений оздоровительной тренировки для студентов с задержкой психического развития и студентов с расстройствами аутического спектра | 2 | 1 | 1 |
| **Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке**  **ОК2, ОК3, ОК6, ЛР7, ЛР9, ЛР14, ЛР16, ЛР18, ЛР19, ЛР20** | **Содержание учебного материала** | **49** | **24** | **25** |
| 1. Основы подвижных и спортивных игр | 3 | 1 | 2 |
| 2. Техника безопасности при выполнении упражнений в подвижных и спортивных играх | 2 | 1 | 1 |
| **В том числе, практических занятий** | **44** | **22** | **22** |
| 1. Разучивание правил и проведение подвижных игр для слабослышащих, слабовидящих и с нарушениями речи | 2 | 1 | 1 |
| 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня физической подготовленности, с использованием спортивных игр для слабослышащих и слабовидящих и с нарушениями речи | 2 | 1 | 1 |
| 3. Разучивание правил и проведение подвижных игр для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | 2 | 1 | 1 |
| 4. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня физической подготовленности, с использованием спортивных игр для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | 2 | 1 | 1 |
| 5. Разучивание правил и проведение подвижных игр для студентов с задержкой психического развития и  расстройствами аутического спектра | 2 | 1 | 1 |
| 6. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня физической подготовленности, с использованием спортивных игр для студентов с задержкой психического развития. | 2 | 1 | 1 |
| 7. Разучивание правил и проведение спортивных игр: настольный теннис | 2 | 1 | 1 |
| 8. Разучивание правил и проведение спортивных игр: бадминтон | 2 | 1 | 1 |
| 9. Разучивание правил и проведение спортивных игр: мини-футбол | 2 | 1 | 1 |
| 10. Разучивание правил и проведение спортивных игр: городки | 2 | 1 | 1 |
| 11. Техника игровых действий в игре волейбол: разучивание техники стойки в волейболе, перемещений по площадке, индивидуальных действия игроков с мячом, без мяча | 2 | 1 | 1 |
| 12. Техника игровых действий в игре волейбол: разучивание техники приёма мяча | 2 | 1 | 1 |
| 13. Техника игровых действий в игре волейбол: разучивание техники передачи мяча | 2 | 1 | 1 |
| 14. Техника игровых действий в игре волейбол: разучивание техники подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. | 2 | 1 | 1 |
| 15. Тактика игровых действий в игре волейбол: блокирование нападающего удара тактика игры в защите | 2 | 1 | 1 |
| 16. Тактика игровых действий в игре волейбол: нападающие удары, тактика игры в нападении | 2 | 1 | 1 |
| 17. Техника игровых действий в игре баскетбол: разучивание техники двигательных действий:броски мяча по кольцу:штрафные броски (одной от плеча, двумя от груди, из-за головы), после ведения справа и слева от щита, броски в прыжке. | 2 | 1 | 1 |
| 18. Техника игровых действий в игре баскетбол: разучивание техники двигательных действий:в процессе перемещения по площадке, ведения мяча, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, с отско­ком от пола | 2 | 1 | 1 |
| 19. Тактика игровых действий в игре баскетбол: разучивание тактических действий в процессе игры в нападении | 2 | 1 | 1 |
| 20. Тактика игровых действий в игре баскетбол: разучивание тактических действий в процессе игры в защите. Двусторонние игры. | 2 | 1 | 1 |
| 21. Разучивание правил и проведение подвижных игр для студентов с расстройствами аутического спектра | 2 | 1 | 1 |
| 22. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня физической подготовленности, с использованием спортивных игр для студентов с расстройствами аутического спектра | 2 | 1 | 1 |
| **Тема № 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке**  **ОК2, ОК3, ОК6, ЛР7, ЛР9, ЛР14, ЛР16, ЛР18, ЛР19, ЛР20** | **Содержание учебного материала** | **45** | **22** | **23** |
| 1. Основы лыжной подготовки | 2 | 1 | 1 |
| 2. Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и обморожении | 3 | 1 | 2 |
| **В том числе, практических занятий** | **40** | **20** | **20** |
| 1. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой | 2 | 1 | 1 |
| 2. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря. Разучивание техники построений, перестроений, поворотов с лыжами и на лыжах на месте | 2 | 1 | 1 |
| 3. Разучивание основных элементов техники классических ходов: одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный | 2 | 1 | 1 |
| 4. Разучивание основных элементов техники классических ходов: попеременные: одношажный, двухшажный. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши), воспитание общей выносливости в процессе занятий лыжными гонками | 2 | 1 | 1 |
| 5. Разучивание основных элементов техники коньковых ходов: полуконьковый, коньковый | 2 | 1 | 1 |
| 6. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши), воспитание скоростной выносливости в процессе занятий лыжными гонками | 2 | 1 | 1 |
| 7. Разучивание основных элементов техники передвижений по пересечённой местности | 2 | 1 | 1 |
| 8. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши), воспитание скоростно- силовых способностей в процессе занятий лыжными гонками | 2 | 1 | 1 |
| 9. Разучивание основных элементов горнолыжной техники: прохождение спусков с горы и подъемов в гору | 2 | 1 | 1 |
| 10. Разучивание основных элементов горнолыжной техники: повороты в движении, прохождение неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши), воспитание координационных способностей в процессе занятий лыжными гонками. | 2 | 1 | 1 |
| 11. Разучивание основных элементов горнолыжной техники: выполнение торможения при спусках с горы | 2 | 1 | 1 |
| 12. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня физической подготовленности с использованием упражнений из лыжных гонок для слабослышащих, слабовидящих и лиц с нарушениями речи | 2 | 1 | 1 |
| 13. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши), воспитание скоростных способностей в процессе занятий лыжными гонками | 2 | 1 | 1 |
| 14. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня физической подготовленности с использованием упражнений из лыжных гонок для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | 2 | 1 | 1 |
| 15. Разучивание подвижных игр по лыжным гонкам | 2 | 1 | 1 |
| 16. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня физической подготовленности с использованием упражнений из лыжных гонок для студентов с задержкой психического развития | 2 | 1 | 1 |
| 17. Разучивание основных элементов техники классических ходов. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши), воспитание общей выносливости в процессе занятий лыжными гонками | 2 | 1 | 1 |
| 18. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня физической подготовленности с использованием упражнений из лыжных гонок для студентов с расстройствами аутического спектра | 2 | 1 | 1 |
| 19. Разучивание основных элементов техники коньковых ходов: полуконьковый, коньковый | 2 | 1 | 1 |
| 20. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши), воспитание общей выносливости в процессе занятий лыжными гонками | 2 | 1 | 1 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | | **2** | **2** | **-** |
| **Всего:** | | **332** | **166** | **166** |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины** ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» **должны быть предусмотрены следующие специальные помещения**

– спортивный зал;

– открытая спортивная площадка;

– помещение для хранения лыжного инвентаря.

**Оборудование спортивного комплекса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Наименование | Количество |  | Наименование | Количество |
| **1** | Маты гимнастические | 4 | **11** | Лыжи с ботинками | 10 |
| **2** | Перекладина настенная | 2 | **12** | Лыжные палки | 10 |
| **3** | Гантели разборные | 2 | **13** | Лыжная мазь | 2 |
| **4** | Стенки гимнастические | 2 | **14** | Мячи баскетбольные | 10 |
| **5** | Скакалки | 10 | **15** | Мячи волейбольные | 10 |
| **6** | Палки гимнастические | 10 | **16** | Щиты баскетбольные | 2 |
| **7** | Обручи | 5 | **17** | Сетка волейбольная | 1 |
| **8** | Эстафетные палочки | 5 | **18** | Мячи для мини-футбола | 3 |
| **9** | Мячи набивные 3 кг. | 5 | **19** | Рулетка | 1 |
| **10** | Мячи набивные 5 кг. | 5 | **20** | Секундомер | 1 |

**Технические средства обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Количество |
| 1  2 | Компьютер или ноутбук  МФУ | 1 шт.  1 шт. |

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

**Печатные издания30**

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 c. – Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/70294.html.](http://www.iprbookshop.ru/70294.html) – ЭБС «IPRbooks»

2. Стельмашонок В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. – Электрон.текстовые данные. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018. – 328 c. – Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/67696.html.](http://www.iprbookshop.ru/67696.html) – ЭБС

«IPRbooks».

3. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими группами населения: учебное пособие / под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2018. – 298 с.

**Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Ре- жим доступа : <http://www.afkonline.ru/>

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru/)

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

5. Научный портал Теория. Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru/)

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru/)

7. Официальный сайт Параолимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://paralymp.ru/

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим до- ступа: [http://www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/)

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ре- сурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

11. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

**Дополнительные источники**

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 c. Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/52588.](http://www.iprbookshop.ru/52588) – ЭБС «IPRbooks»

2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведе- ний физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 c. – Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/43905.html.](http://www.iprbookshop.ru/43905.html) – ЭБС

«IPRbooks»

3. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

4. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А.

– Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 c. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

5. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное по- собие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 c. – Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/70024.html.](http://www.iprbookshop.ru/70024.html) – ЭБС «IPRbooks»

6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

7. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимся индивидуальных заданий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Устный опрос Тестирование |
| Знание основ здорового образа жизни | Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач | Устный опрос Тестирове |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально- культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **\*ЛР7** - осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. |  |  |
| **\*ЛР9** - соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях |  |  |
| **\*ЛР14** - способный к самостоятельному решению вопросов жизнеустройства |  |  |
| **\*ЛР16** - владеющий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональной компетенции |  |  |
| **\*ЛР18** - способный формировать проектные идеи и обеспечивать их ресурсно-программной деятельностью |  |  |
| **\*ЛР19** - способный к применению инструментов и методов бережливого производства |  |  |
| **\*ЛР20** - умеющий быстро принимать решения, распределять собственные ресурсы и управлять своим временем |  |  |

\*- личностные результаты формируемые в рамках программы воспитания