****

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ

ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа адаптационной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности/профессииСПО и разработана в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ОК, ПК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 7  ОК 8 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем в часах |
| Объем образовательной программы | 168 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение |  |
| практические занятия | 166 |
| Самостоятельная работа |  |
| *Промежуточная аттестация в форме: зачета в 3-7 семестрах, дифференцированного зачета в 8 семестре* | *2* |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации**  **деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.** Основы физической культуры | | **2** |  |
| **Тема 1.1.**  Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | **Содержание учебного материала** |  | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 7  ОК 8 |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья  2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.  Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |
| **В том числе, практические занятия** |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.  Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **40** |  |
| **Тема 2.1.**  **Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 7  ОК 8 |
| 1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта  2. Техника прыжка в длину с места |
| **В том числе, практические занятия** |
| Техника безопасности на занятия по легкой атлетике.Техника беговых упражнений  Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования  Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.  Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.  Совершенствование техники прыжка в длину с места |
| **Тема 2.2.**  **Бег на длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 7  ОК 8 |
| 1. Техника бега по дистанции |
| **В том числе, практические занятия** |
| Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования  Разучивание комплексов специальных упражнений  Техника бега по дистанции (беговой цикл)  Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.3.**  **Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов..** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 7  ОК 8 |
| 1. Техника бега на средние дистанции. |
| **В том числе, практические занятия** |
| Бег на средние дистанции  Выполнение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»  Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега  Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты |
|  | **Раздел 3. Баскетбол** | **40** |  |
| **Тема 3.1.**  **Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 7  ОК 8 |
| 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места |
| **В том числе, практические занятия** |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места  Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе |
| **Тема 3.2.**  **Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага - бросок** | **Содержание учебного материала** | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 7  ОК 8 |
| 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение - 2 шага - бросок». |
| **В том числе, практические занятия** |
| Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.  Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок. |
| **Тема 3.3.**  Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола | **Содержание учебного материала** |  | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 7  ОК 8 |
| 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре |
| **В том числе, практические занятия** |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу  Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста |
| **Тема 3.4.**  Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | **Содержание учебного материала** | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 7  ОК 8 |
| 1. Техника владения баскетбольным мячом |
| **В том числе, практические занятия** |
| Совершенствование технические элементы баскетбола в учебной игре |
| **Раздел 4. Волейбол** | | **36** |  |
| **Тема 4.1.**  Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | **Содержание учебного материала** |  | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 7  ОК 8 |
| 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками |
| **В том числе, практические занятия** |
| Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:  Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения  Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков |
| **Тема 4.2.**  **Техника нижней подачи и приема после неё** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 7  ОК 8 |
| 1. Техника нижней подачи и приёма после неё |
| **В том числе, практические занятия** |
| Отработка техники нижней подачи и приёма после неё |
| **Тема 4.3.**  **Техника прямого нападающего удара** | **Содержание учебного материала** | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 7  ОК 8 |
| 1. Техника прямого нападающего удара |
| **В том числе, практические занятия** |
| Отработка техники прямого нападающего удара |
| **Тема 4.4.**  **Совершенствование техники владения волейбольным мячом** | **Содержание учебного материала** | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 7  ОК 8 |
| 1. Техника прямого нападающего удара |
| **В том числе, практические занятия** |
| Отработка техники владения техническими элементами в волейболе |
| **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика** | | **48** |  |
| **Тема 5.1.**  **Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 7  ОК 8 |
| 1. Техника коррекции фигуры |
| **В том числе, практические занятия** |
| Выполнение упражнений для развития различных групп мышц |
| **Промежуточная аттестация** | | **2** |  |
| **Всего** | | **168** |  |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, оборудованные раздевалки.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

- оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, гимнастические коврики);

- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания);

- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Технические средства обучения:**

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО учебник СПО Изд.Академия, 2021

2.Филиппова Ю.С. Физическая культура:уч.пособие для СПО,Изд.Инфра-М,2020

3.Аллянов Ю.Н. Физическая культура:учебник для СПО Изд.Юрайт,2020

**3.2.2. Электронные ресурсы**

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При осуществлении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:обеспечивается присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; обеспечивается наличие альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы).

При осуществлении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху обеспечивается наличие надлежащих звуковых средств воспроизведения информации.

Для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечивается возможность беспрепятственного доступа в учебные кабинеты, в которых будет осуществляться текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация.

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья осуществляется входной контроль, назначение которого состоит в определении его способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Форма входного контроля для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - в форме тестирования. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание в обучении и внести коррективы в учебную деятельность. Форма контроля для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме дифференцированного зачета. При необходимости для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается увеличение времени на подготовку к дифференцированному зачету.

При проведении процедуры оценивания результатов образования обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями.

Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика, ассистента).

Доступная форма предоставления заданий оценочных средств: в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода.

Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы контроля |
| **умения:**  • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;   * Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности * Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)   **знания:**   * Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; * Основы здорового образа жизни; * Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)   Средства профилактики перенапряжения содержание курса освоено полностью, без пробелов, | **Отлично»** - теоретическое  умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.  **«Хорошо»** - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.  **«Удовлетворительно»**-теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.  **«Неудовлетворительно»** - теоретическое содержание курса не освоено, необхо-димые умения не сформи- рованы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. | *Формы контроля обучения:*  Текущий контроль качества облученности студентов осуществляется в устной и письменной формах:   * оценка по результатам тестирования; * Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) * Оценка выполнения практического задания   Итоговый контроль в виде дифференцированного зачета по дисциплине.  *Формы оценки результативности обучения:*  -традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу.  *Методы контроля направлены на проверку умения учащихся:*   * делать осознанный выбор способов действий из ранее известных; * осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий; * работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы;   ***Методы оценки результатов обучения:***  -мониторинг роста самостоятельности и навыков получения новых знаний и умений каждым обучающимся.  Компьютерное тестирование.  Наблюдение за выполнением практического задания.  оценка выполнения практического задания. |