

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура (для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта)**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

## Пояснительная записка

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

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

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

Цели:

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.

2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.

3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью. Задачи:

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний.
2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся в соответствии с их характером инвалидности и особенностями заболеваний.
3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Обучение способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
6. Формирование у обучающихся культуры здоровья. У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни.

Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Также используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Уроки проводятся в соответствии с физическими возможностями инвалидов и лиц с ОВЗ. На занятиях обучающимся даются необходимые занятия по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость. Место занятий – тренажерный зал, спортивная площадка, спортивный зал. Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет направленность осознания обучающимися значения здорового образа

жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к современным условиям рынка труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий при проведении которых, преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта)», рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам.

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

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

### Задачи:

#### коррекционно-оздоровительные:

- содействие всестороннему и гармоническому развитию и совершенствованию
- оставшихся (сохранных) физических качеств и способностей и духовных сил, обеспечивающих доступную учебную и бытовую трудоспособность студентов , а в дальнейшем профилактику остаточного здоровья, необходимого для какого-либо вида трудовой деятельности;

– коррекция соматических нарушений: осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения;

– коррекция координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, точности тонкой моторики рук, ориентировки в пространстве, равновесия и др.

– коррекция нарушений физической подготовленности ограничивающих двигательную активность;

– коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании и др.)

– повышение уровня качества жизни студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития.

образовательные:

– формирование положительной мотивации, устойчивого интереса и потребности к физкультурной деятельности;

– формирование знаний и умений самостоятельного использования средств физической культуры в целях профилактики сопутствующих заболеваний и самосовершенствования;

– расширить двигательный опыт (навык) студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития, посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить студентам с проблемами в состоянии здоровья и развития основ адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.

воспитательные:

– воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;

– воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими

упражнениями;

- чешской культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

- Обучающийся с инвалидностью при поступлении в образовательную организацию среднего профессионального образования приносит с собой Индивидуальную программу реабилитации, разработанную на основе решения Государственной службы медико-социальной экспертизы. ИПР представляет собой комплекс оптимальных для человека с инвалидностью реабилитационных мероприятий, включающий в себя отдельные виды, формы, объемы, сроки и порядок реализации медицинских, профессиональных и других реабилитационных мер, направленных на восстановление, компенсацию нарушенных или утраченных функций организма, восстановление, компенсацию способностей инвалида к выполнению определенных видов деятельности.

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

Согласно Положению Приказа Минтруда России №585н от 29 августа 2019 г. «О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы» к основным видам стойких расстройств функций организма человека относятся:

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

- нарушения языковых и речевых функций (устной (ринолалия,



дизартрия, заикание, алалия, афазия)); письменной (дисграфия, дислексия); вербальной и невербальной речи; нарушение голосообразования);

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

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

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

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

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

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

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

**III степень** – стойкие выраженные

нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 70 до 80 процентов;

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

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

<b>Код ОК, ПК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
<b>ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</b>	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

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	<b>ЛР 2</b>
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур,	<b>ЛР 3</b>

отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	
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.	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
<b>Личностные результаты</b> <b>реализации программы воспитания,</b> <b>определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	<b>ЛР 13</b>
Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	<b>ЛР 15</b>
<b>Личностные результаты</b> <b>реализации программы воспитания,</b> <b>определенные ключевыми работодателями (при наличии)</b>	
Соблюдающий правила работы в коллективе, эффективно общающийся с коллегами и руководством	<b>ЛР 17</b>
<b>Личностные результаты</b> <b>реализации программы воспитания, определенные субъектами</b> <b>образовательного процесса (при наличии)</b>	
Содействующий поддержанию престижа своей профессии, отрасли и образовательной организации	<b>ЛР 19</b>
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством	<b>ЛР 20</b>

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в СПО, очного и заочного отделения.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл.

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

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы

и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

<p style="text-align: center;"><b>Личностные результаты</b> <b>реализации программы воспитания</b> <i>(дескрипторы)</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Код</b> <b>личностных</b> <b>результатов</b> <b>реализации</b> <b>программы</b> <b>воспитания</b></p>
<p>Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ЛР 1</b></p>
<p>Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ЛР 2</b></p>
<p>Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ЛР 3</b></p>
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».</p>	<p style="text-align: center;"><b>ЛР 4</b></p>
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ЛР 8</b></p>
<p>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.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ЛР 9</b></p>

Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	<b>ЛР 13</b>
Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм	<b>ЛР 14</b>
Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	<b>ЛР 15</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями (при наличии)</b>	
Осознающий сущность и социальную значимость своей будущей профессии, и проявляющий к ней устойчивый интерес	<b>ЛР 16</b>
Соблюдающий правила работы в коллективе, эффективно общающийся с коллегами и руководством	<b>ЛР 17</b>
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику	<b>ЛР 18</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса (при наличии)</b>	
Содействующий поддержанию престижа своей профессии, отрасли и образовательной организации	<b>ЛР 19</b>
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством	<b>ЛР 20</b>

Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт	ЛР 21
--	-------

#### **1.4.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **336** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168** часов;

самостоятельной работы обучающегося **168** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	166
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
выполнение комплексов упражнений	4
закрепление и совершенствование техники двигательных действий	24
закрепление и совершенствование техники и тактики игры	98
отработка навыков лыжных ходов	24
выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	18
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

2 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1.</b> <b>Основы физической и спортивной подготовки</b>			8	2
<b>Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном развитии человека</b>	1	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение жизненного успеха. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни.	2	
	2	<b>Практическая работа №1.</b>  Выполнение комплексов: дыхательных упражнений, утренней гимнастики, для глаз, по формированию осанки, при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, для снижения и наращивания массы тела, по профилактике плоскостопия, для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	<b>СРС №1.</b> Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		4	
<b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика</b>			20	
<b>Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции</b>	3	<b>Практическая работа №2.</b> Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование	2	
<b>Тема 2.2. Техника прыжка в длину с места, разбега.</b>	4	<b>Практическая работа №3.</b> Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги".	2	
<b>Тема 2.3. Техника метания гранаты</b>	5	<b>Практическая работа №4.</b> Обучение технике метания гранаты. Девушки - 500гр. Юноши -700гр	2	
<b>Тема 2.4. Бег на средние</b>	6	<b>Практическая работа №5.</b> Обучение технике кроссового бега	2	

и длинные дистанции				
Тема 2.5. Контрольные нормативы	7	Практическая работа №6. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	2	
		СРС №2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	10	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол			20	2
Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча	8	Практическая работа №7. Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу	2	
Тема 3.2. Техника подачи мяча	9	Практическая работа №8. Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху	2	
Тема 3.3. Техника игры и защиты	10	Практическая работа №9. Отработка приемов мяча двумя сверху, двумя снизу, блокирование мяча	2	
Тема 3.4. Техника игры в нападении	11	Практическая работа №10. Отработка передачи мяча двумя сверху, двумя снизу, нападающий удар	2	
Тема 3.5. Судейство и правила игры	12	Практическая работа №11. Отработка навыков игры по упрощенным правилам волейбола. Формирование навыков судейства	2	
		СРС №3. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол	10	
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол			16	2
Тема 4.1. Техника владения мячом	13	Практическая работа №12. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча	2	
Тема 4.2. Техника игры в нападении	14	Практическая работа №13. Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек"	2	
Тема 4.3. Техника игры в защите	15	Практическая работа №14. Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2	
Тема 4.4. Судейство и	16	Практическая работа №15. Отработка навыков игры по упрощенными правилам баскетбола. Формирование	2	

правила игры		навыков судейства		
		<b>СРС №4.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	8	
<b>Раздел 5.</b> <b>Лыжная подготовка</b>			16	2
<b>Тема 5.1. Техника перемещения и ходы</b>	17	<b>Практическая работа №16.</b> Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом.	2	
<b>Тема 5.2. Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов</b>	18	<b>Практическая работа №17.</b> Отработка техники спуска разными способами. Отработка техники поворотов "переступанием"	2	
<b>Тема 5.3. Техника одновременных лыжных ходов</b>	19	<b>Практическая работа №18.</b> Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода	2	
<b>Тема 5.4. Контрольные нормативы</b>	20	<b>Практическая работа №19.</b> Отработка прохождения дистанции в соревновательном темпе 3 км (девушки), 5 км (юноши). Отработка элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
		<b>СРС №5.</b> Отработка навыков лыжных ходов	8	
<b>Раздел 6.</b> <b>Гимнастика</b>			16	2
<b>Тема 6.1. Дыхательная гимнастика. Строевые приемы</b>	21	<b>Практическая работа №20.</b> Формирование навыка дыхания легочного, брюшного, смешенного. Отработка поворотов на месте, движения, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две.	2	
<b>Тема 6.2. Акробатика. Развитие гибкости</b>	22	<b>Практическая работа №21.</b> Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки.	2	
<b>Тема 6.3. Развитие силовых способностей</b>	23	<b>Практическая работа №22.</b> Освоение упражнений на гимнастической стенке.	2	
	24	<b>Практическая работа №23.</b> Освоение упражнений на брусьях, перекладине	2	
		<b>СРС №6.</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	8	
<b>Раздел 7.</b>			16	2

<b>Футбол</b>				
<b>Тема 7.1. Ведение мяча, перемещение по полю. Передача и прием мяча</b>	25	<b>Практическая работа №24.</b> Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча. Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении	2	
<b>Тема 7.2. Техника удара по мячу ногой, головой</b>	26	<b>Практическая работа №25.</b> Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мяча головой без прыжка	2	
<b>Тема 7.3. Техника удара по воротам, штрафные удары</b>	27	<b>Практическая работа №26.</b> Отработка удара по воротам с заданных "точек". Отработка удара по воротам с передачей мяча, штрафных ударов	2	
<b>Тема 7.4. Техника обманных ведений, обводка</b>	28	<b>Практическая работа №27.</b> Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом	2	
		<b>СРС №7.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол	8	
<b>Раздел 8. Спортивные игры. Настольный теннис</b>			8	2
<b>Тема 8.1. Стойка игрока. Способы держания ракетки, передвижения ног.</b>	29	<b>Практическая работа №28.</b> Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки. Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием.	2	
<b>Тема 8.2. Подача мяча, подрезка. Тактика одиночной игры. Двусторонняя игра.</b>	30	<b>Практическая работа №29.</b> Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева. Отработка атакующих, контрольно-атакующих, подготовительных и защитных действий. Выполнение двусторонней игры	2	
		<b>СРС №8.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	4	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>			16	2

<b>Тема 9.1. Техника бега на короткие дистанции Техника прыжка в длину с места, разбега.</b>	31	<b>Практическая работа №30.</b> Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	2	
<b>Тема 9.3. Техника метания гранаты</b>	32	<b>Практическая работа №31.</b> Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки - 500гр, Юноши - 700гр	2	
<b>Тема 9.4. Бег на средние и длинные дистанции</b>	33	<b>Практическая работа №32.</b> Совершенствование техники бега по пересеченной местности: преодоление естественных и искусственных препятствий.	2	
	34	<b>Практическая работа №33.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; в прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	2	
	<b>СРС №9.</b> Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: беговых, прыжковых, метательных.		8	
<b>Раздел 10. Спортивные игры. Волейбол</b>			24	2
<b>Тема 10.1. Техника приема и передачи мяча</b>	35	<b>Практическая работа №34.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	2	
<b>Тема 10.2. Техника подачи мяча</b>	36	<b>Практическая работа №35.</b> Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность	2	
	37	<b>Практическая работа №36.</b> Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока;блокирования: на подставке, в прыжке с площадки.	2	
<b>Тема 10.3. Техника игры и защиты</b>	38	<b>Практическая работа №37.</b> Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, прием мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой.	2	
<b>Тема 10.4. Техника игры в нападении</b>	39	<b>Практическая работа №38.</b> Совершенствование техники нападающего удара против одного блокирующего	2	
<b>Тема 10.5. Техника, тактика, судейство и правила игры</b>	40	<b>Практическая работа №39.</b> Проведение двухсторонней игры по правилам игры, судейство	2	
	<b>СРС №10.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол		12	
<b>Раздел 11. Спортивные игры.</b>			24	2

<b>Баскетбол2</b>				
<b>Тема 11.1. Техника владения мячом</b>	41	Практическая работа №40. Совершенствование техники ведения мяча, прием и передача мяча.	2	
<b>Тема 11.2. Техника игры в нападении</b>	42	Практическая работа №41. Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча; в защите: перехват мяча, прессинг, зонная защита.	2	
	43	Практическая работа №42. Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху; тактических действий игроков (позиционное нападение, быстрое нападение).	2	
<b>Тема 11.3. Техника и тактика игры</b>	44	Практическая работа №43. Проведение двухсторонней игры по правилам игры, судейство	2	
<b>Тема 11.4. Техника владения мячом, игры в защите</b>	45	Практическая работа №44. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и бросков мяча с разных «точек», тактических действий в защите (противодействия одному и двум нападающим, передвижение в защите)	2	
<b>Тема 11.5. Судейство и правила игры</b>	46	Практическая работа №45. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры, по правилам игры и судейством.	2	
		<b>СРС №11.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	12	
<b>Раздел 12. Лыжная подготовка</b>			16	2
<b>Тема 12.1. Техника перемещения и ходы</b>	47	Практическая работа №46. Совершенствование техники безшажного, одношажного и двухшажного, попеременного двухшажного лыжного хода, одновременного, попеременного четырехшажного лыжного хода.	2	
<b>Тема 12.2. Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов</b>	48	Практическая работа №47. Совершенствование техники подъемов: переменным ходом, лесенкой. Совершенствование техники поворотов: переступанием, упором. Совершенствование техники спусков: основная стойка, высокая стойка.	2	
<b>Тема 12.3. Техника и тактика бега по дистанции</b>	49	Практическая работа №48. Совершенствование техники перехода с хода на ход (с попеременного двухшажного хода на одновременный безшажный, переход с одновременного на попеременный, с попеременного двухшажного на одновременный через один шаг).	2	
<b>Тема 12.4. Контрольные нормативы</b>	50	Практическая работа №49. Совершенствование элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон. Прохождение дистанции (юноши-5км, девушки-3км в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности)	2	

	<b>СРС №12.</b> Отработка навыков лыжных ходов		8	
<b>Раздел 13.</b> <b>Гимнастика</b>			20	2
<b>Тема 13.1. Строевые приемы. Акробатика</b>	51	<b>Практическая работа №50.</b> Совершенствование выполнения строевых упражнений (построений, перестроений, воспитание гибкости). Совершенствование техники элементов акробатики. Выполнение упражнений для воспитания координации движений (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках)	2	
<b>Тема 13.3. Развитие гибкости. Висы и упоры</b>	52	<b>Практическая работа №51.</b> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости (мост из исходного положения лежа, стоя, "ласточка"); на шведской стенке (висы, в положении лежа на полу, упоры)	2	
<b>Тема 13.3. Развитие силовых способностей</b>	53	<b>Практическая работа №52.</b> Совершенствование техники упражнений на перекладине: подъем «переворотом», подъем разгибом. Совершенствование техники упражнений на брусьях: подъем с упором, мах назад, соскок	2	
<b>Тема 13.4. Развитие мышц грудной клетки, ног</b>	54	<b>Практическая работа №53.</b> Выполнение упражнений в жиме лежа на наклонной доске, разводки рук гантелями. Выполнение упражнений приседание со штангой, выпады, подъем на носки.	2	
<b>Тема 13.5. Развитие мышц рук.</b> <b>Дыхательная гимнастика</b>	55	<b>Практическая работа №54.</b> Выполнение упражнений на бицепс, трицепс на блоках, с гантелями; на дыхание: легочное, брюшное, смешенное	2	
	<b>СРС №13.</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций		10	
<b>Раздел 14.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Футбол</b>			24	2
<b>Тема 14.1. Ведение мяча, перемещение по полю</b>	56	<b>Практическая работа №55.</b> Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	2	
<b>Тема 14.2. Передача мяча. Прием мяча</b>	57	<b>Практическая работа №56.</b> Совершенствование техники остановки мяча ногою, грудью; удара с разворота, дриблинга, обводки. Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении.	2	
	58	<b>Практическая работа №57.</b> Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы,	2	

		удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.		
Тема 14.3. Техника удара по мячу ногой, головой	59	<b>Практическая работа №58.</b> Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении.	2	
Тема 14.4. Техника удара по воротам, штрафные удары	60	<b>Практическая работа №59.</b> Совершенствование техники ухода с мячом в сторону от соперника, ложной остановки, ложного замаха на удар, резкого торможения с изменением направления.	2	
Тема 14.5. Техника обманных введений, обводка	61	<b>Практическая работа №60.</b> Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения "вне игры", комбинированные действия.	2	
		<b>СРС №14.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол	12	
<b>Раздел 17. Спортивные игры. Настольный теннис</b>			16	2
Тема 17.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки	62	<b>Практическая работа №61.</b> Совершенствование правосторонней стойки игрока, нейтральной стойки, левосторонней стойки игрока, европейского и азиатского хвата держания ракетки	2	
Тема 17.2. Способы передвижения ног. Техника игры в нападении	63	<b>Практическая работа №62.</b> Совершенствование навыков передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием. Совершенствование откидки мяча, накат мяча справа, слева, игра по диагоналям	2	
Тема 17.3. Поддача мяча, подрезка, накат. Тактика игры, стили	64	<b>Практическая работа №63.</b> Совершенствование техники игры в настольный теннис (подача слева и справа с нижнебоковым вращением: накат справа, слева, подрезка справа, слева). Совершенствование технических приемов (атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные)	2	
Тема 17.4. Тактика одиночной игры. Двусторонняя игра	65	<b>Практическая работа №64.</b> Совершенствование тактических комбинаций: двухходовка, трехходовка. Проведение двусторонней учебной игры	2	
		<b>СРС №15.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	8	



<b>Раздел 18.</b>			12	2
<b>Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 18.1. Техника прыжка в длину с места, разбега.</b>	66	<b>Практическая работа №65.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	2	
<b>Тема 18.2. Техника метания гранаты. Бег на средние и длинные дистанции</b>	67	<b>Практическая работа №66.</b> Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки - 500гр, Юноши - 700гр. Совершенствование техники кроссового бега: бег в гору, под гору.	2	
	68	<b>Практическая работа №67.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; в прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	2	
	<b>СРС №16.</b> Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: беговых, прыжковых, метательных		6	
<b>Раздел 19.</b>			20	2
<b>Спортивные игры.</b>				
<b>Волейбол</b>				
<b>Тема 19.1. Техника подачи мяча</b>	69	<b>Практическая работа №68.</b> Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность	2	
	70	<b>Практическая работа №69.</b> Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока	2	
	71	<b>Практическая работа №70.</b> Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки	2	
<b>Тема 19.2. Техника игры и защиты, в нападении</b>	72	<b>Практическая работа №71.</b> Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, приема мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой; нападающего удара против одного блокирующего	2	
<b>Тема 19.3. Судейство и правила игры</b>	73	<b>Практическая работа №72.</b> Проведение двусторонней учебной игры по правилам игры и судейством	2	
	<b>СРС №17.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол		10	
<b>Раздел 20.</b>			16	2
<b>Спортивные игры.</b>				
<b>Баскетбол</b>				
<b>Тема 20.1. Техника игры</b>	74	<b>Практическая работа №73.</b> Совершенствование техники игры в нападении (быстрый прорыв, перехват	2	

в нападении		мяча); игры в защите (перехват мяча, прессинг, зонная защита, штрафного броска)			
	75	<b>Практическая работа №74.</b> Совершенствование тактических действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение	2		
<b>Тема 20.2. Техника владения мячом.</b> <b>Техника игры в защите</b>	76	<b>Практическая работа №75.</b> Совершенствование техники ведения мяча, передачи и бросков мяча с разных «точек»; тактических действий в защите (противодействия одному и двум нападающим, передвижение в защите)	2		
<b>Тема 20.3. Судейство и правила игры</b>	77	<b>Практическая работа №76.</b> Проведение учебной игры по правилам игры и судейством.	2		
		<b>СРС №18.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	8		
<b>Раздел 21.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Настольный теннис</b>			12		2
<b>Тема 21.1. Стойка игрока. Способы держания ракетки, передвижения ног</b>	78	<b>Практическая работа №77.</b> Совершенствование правосторонней стойки игрока, нейтральной стойки, левосторонней стойки игрока, европейского и азиатского хватов держания ракетки. Совершенствование техники передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием	2		
<b>Тема 21.2. Техника игры в нападении. Подача мяча, подрезка, накат</b>	79	<b>Практическая работа №78.</b> Совершенствование откидки мяча, накат мяча справа, слева, игра по диагоналям. Совершенствование техники игры в настольный теннис (подача слева и справа с нижнебоковым вращением: накат справа, слева, подрезка справа, слева).	2		
<b>Тема 21.3. Тактика игры, стили. Тактика одиночной игры. Двусторонняя игра</b>	80	<b>Практическая работа №79.</b> Совершенствование технических приемов (атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные), комбинаций (двухходовка, трехходовка). Проведение двусторонней учебной игры	2		
		<b>СРС №19.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	6		
<b>Раздел 22.</b> <b>Лыжная подготовка</b>			16	2	

<b>Тема 22.1. Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов, одновременных лыжных ходов</b>	81	<b>Практическая работа №80.</b> Совершенствование техники подъемов (переменным ходом, лесенкой), поворотов (переступанием, упором), спусков (основная стойка, высокая стойка), одновременного безшажного, одношажного и двухшажного лыжного хода.	2	
<b>Тема 22.2 Техника и тактика бега по дистанции</b>	82	<b>Практическая работа №81.</b> Совершенствование техники перехода с хода на ход: переход с одновременного на попеременный, с попеременного двухшажного на одновременный через один шаг.	2	
<b>Тема 22.3. Контрольные нормативы</b>	83	<b>Практическая работа №82.</b> Совершенствование элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	2	
	84	<b>Практическая работа №83.</b> Прохождение дистанции: юноши-5км, девушки-3км в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности.	2	
	<b>СРС №20.</b> Отработка навыков лыжных ходов		8	
			<b>итого</b>	<b>336</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.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**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- форме электронного документа.

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
  2. Основы здорового образа жизни.
  3. ЛФК в домашних условиях.
  4. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
    - 4.1 Костная система и ее функции.
    - 4.2 Мышечная система и ее функции
    - 4.3 Механизмы мышечного сокращения.
- «Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)». Составить письменно комплекс УГГ
1. Физиологические системы организма:
    - 1.1. Кровеносная система.
    - 1.2. Сердечнососудистая система.
    - 1.3. Дыхательная система.
    - 1.4. Нервная система.
  2. Физическая подготовка.
  3. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности.
  4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- «Оценка физического развития»:

-антропометрические измерения;

- антропометрические индексы; - функциональные пробы

- 1.Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений.
2. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений.
3. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной направленности.

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.

1. Наука о механизмах болезней и здоровья.
2. Средства для повышения иммунитета.
3. Влияние массажа на различные системы организма.
4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ.

- 1.Методика проведения массажных приемов. Правила проведения самомассажа.
2. Составить индивидуальную оздоровительную программу.

1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий.
- 2.Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений.
3. Самоконтроль занимающихся за выполнением физических упражнений.

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

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

- 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
- 2.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

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

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



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

1. Задания для самостоятельной работы (темы докладов, рефератов)
2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.
3. Задания для выполнения творческого задания по теме здорового образа жизни.
4. Тестирование для промежуточной аттестации.
5. Перечень теоретических вопросов для самостоятельного изучения обучающимися.
6. Опорные конспекты.
7. Рабочие тетради.
8. Материалы к самостоятельному изучению.
9. Список литературы для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

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

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

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин,с)	19,00	21,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	8	6	4
Силовой тест – отжимание от опоры	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из - за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

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

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	<b>12,30</b>	<b>14,00</b>	<b>б/вр</b>
Бег на лыжах 3км (мин,с)	<b>25,50</b>	<b>27,20</b>	<b>б/вр</b>
Прыжки в длину с места (см)	<b>200</b>	<b>190</b>	<b>150</b>
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
Силовой тест – отжимание от опоры	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	<b>7,3</b>	<b>8,0</b>	<b>8,3</b>
Бросок набивного мяча 1 кг из - за головы (м)	<b>9,5</b>	<b>7,5</b>	<b>6,5</b>
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - ЛФК (из 10 баллов)	<b>До 9</b>	<b>До 8</b>	<b>До 7,5</b>