

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)*

19.02.10 Технология производства общественного питания.

Пояснительная записка

Содержание 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) 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 способом 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. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Уроки проводятся в соответствии с физическими возможностям инвалидов и лиц с ОВЗ. На занятиях обучающимся даются необходимые 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 для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта)

Область применения примерной программы

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), рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **19.02.10 Технология продукции общественного питания**.

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам 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 физической активности;
- 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 физического 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;
- физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.08.	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	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;

	<p>профессии (специальности); самостоятельно проводить комплексы профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	<p>мировые тенденции развития физической культуры и спорта.</p>
<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>		<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</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 align="center">ЛР 9</p>

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.

1.1. Рекомендуемое количество часов на освоение программы 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 **составляет: 176 часов**, из них 164 часа - обязательная часть программы, 12 часов - вариативная часть программы, в том числе теоретическое обучение – 2 часа, практические занятия – 10 часов (вариативная часть выделена курсивом).

1.4.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 324 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часа;

самостоятельной работы обучающегося 162 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе: практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1			3	4
Раздел 1. Основы физической и спортивной подготовки			8	2
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном развитии человека	1	Содержание учебного материала 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	
	1	Практические занятия 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	
	СРС №1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		4	
Раздел 2. Легкая атлетика			20	2
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции	1	Практические занятия Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование	2	
Тема 2.2. Техника прыжка в длину с места, разбега.	1	Практические занятия Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги".	2	
Тема 2.3. Техника метания гранаты	1	Практические занятия Обучение технике метания гранаты. Девушки - 500г. Юноши - 700г	2	
Тема 2.4. Бег на средние и длинные дистанции	1	Практические занятия Обучение технике кроссового бега	2	
Тема 2.5. Контрольные нормативы	1	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 г (юноши), 500г (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	
Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча	1	Практические занятия Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу	2	

Тема 3.2. Техника подачи мяча	1	Практические занятия Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху	2	
Тема 3.3. Техника игры и защиты	1	Практические занятия Отработка приемов мяча двумя сверху, двумя снизу, блокирование мяча	2	
Тема 3.4. Техника игры в нападении	1	Практические занятия Отработка передачи мяча двумя сверху, двумя снизу, нападающий удар	2	
Тема 3.5. Судейство и правила игры	1	Практические занятия 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	1	Практические занятия Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча	2	
Тема 4.2. Техника игры в нападении	1	Практические занятия Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек"	2	
Тема 4.3. Техника игры в защите	1	Практические занятия Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2	
Тема 4.4. Судейство и правила игры	1	Практические занятия Отработка навыков игры по упрощенным правилам баскетбола. Формирование навыков судейства	2	
		СРС №4. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	8	
Раздел 5. Лыжная подготовка			16	2
Тема 5.1. Техника перемещения и ходы	1	Практические занятия Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом.	2	
Тема 5.2. Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	1	Практические занятия Отработка техники спуска разными способами. Отработка техники поворотов "переступанием"	2	
Тема 5.3. Техника одновременных лыжных ходов	1	Практические занятия Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода	2	
Тема 5.4. Контрольные нормативы	1	Практические занятия 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	
		СРС №5. Отработка навыков лыжных ходов	8	
Раздел 6. Гимнастика			16	2
Тема 6.1. Дыхательная гимнастика. Строевые приемы	1	Практические занятия Формирование навыка дыхания легочного, брюшного, смешенного. Отработка поворотов на месте, движении, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две.	2	

Тема 6.2. Акробатика. Развитие гибкости	1	Практические занятия Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки.	2	
Тема 6.3. Развитие силовых способностей	1	Практические занятия Освоение упражнений на гимнастической стенке.	4	
	2	Освоение упражнений на брусьях, перекладине		
	СРС №6. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций		8	
Раздел 7. Футбол			16	2
Тема 7.1. Ведение мяча, перемещение по полю. Передача и прием мяча	1	Практические занятия 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	
Тема 7.2. Техника удара по мячу ногой, головой	1	Практические занятия Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мячу головой без прыжка	2	
Тема 7.3. Техника удара по воротам, штрафные удары	1	Практические занятия Отработка удара по воротам с заданных "точек". Отработка удара по воротам с передачей мяча, штрафных ударов	2	
Тема 7.4. Техника обманных ведений, обводка	1	Практические занятия Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом	2	
	СРС №7. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол		8	
Раздел 8. Спортивные игры. Настольный теннис			8	2
Тема 8.1. Стойка игрока. Способы держания ракетки, передвижения ног.	1	Практические занятия Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки. Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием.	2	
Тема 8.2. Поддача мяча, подрезка. Тактика одиночной игры. Двусторонняя игра.	1	Практические занятия Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева. Отработка атакующих, контрольно-атакующих, подготовительных и защитных действий. Выполнение двусторонней игры	2	
	СРС №8. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис		4	
Раздел 9. Легкая атлетика			16	2
Тема 9.1. Техника бега на короткие дистанции Техника прыжка в длину с места, разбега.	1	Практические занятия 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	

Тема 9.3. Техника метания гранаты	1	Практические занятия Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки - 500гр, Юноши - 700гр	2	
Тема 9.4. Бег на средние и длинные дистанции	1	Практические занятия Совершенствование техники бега по пересеченной местности: преодоление естественных и искусственных препятствий.	4	
	2	Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; в прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 г (юноши), 500г (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).		
	СРС №9. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: беговых, прыжковых, метательных.		8	
Раздел 10. Спортивные игры. Волейбол			24	2
Тема 10.1. Техника приема и передачи мяча	1	Практические занятия Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	2	
Тема 10.2. Техника подачи мяча	1	Практические занятия Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность	4	
	2	Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока; блокирования: на подставке, в прыжке с площадки.		
Тема 10.3. Техника игры и защиты	1	Практические занятия Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, прием мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой.	2	
Тема 10.4. Техника игры в нападении	1	Практические занятия Совершенствование техники нападающего удара против одного блокирующего	2	
Тема 10.5. Техника, тактика, судейство и правила игры	1	Практические занятия Проведение двухсторонней игры по правилам игры, судейство	2	
	СРС №10. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол		12	
Раздел 11. Спортивные игры. Баскетбол			24	2
Тема 11.1. Техника владения мячом	1	Практические занятия Совершенствование техники ведения мяча, прием и передача мяча.	2	
Тема 11.2. Техника игры в нападении	1	Практические занятия Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча; в защите: перехват мяча, прессинг, зонная защита.	4	
	2	Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху; тактических действий игроков (позиционное нападение, быстрое нападение).		
Тема 11.3. Техника и тактика игры	1	Практические занятия Проведение двухсторонней игры по правилам игры, судейство	2	

Тема 11.4. Техника владения мячом, игры в защите	1	Практические занятия Совершенствование техники ведения мяча, передачи и бросков мяча с разных «точек», тактических действий в защите (противодействия одному и двум нападающим, передвижение в защите)	2	
Тема 11.5. Судейство и правила игры	1	Практические занятия Совершенствование навыков двусторонней учебной игры, по правилам игры и судейством.	2	
	СРС №11. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		12	
Раздел 12. Лыжная подготовка			16	2
Тема 12.1. Техника перемещения и ходы	1	Практические занятия Совершенствование техники безшажного, одношажного и двухшажного, попеременного двухшажного лыжного хода, одновременного, попеременного четырехшажного лыжного хода.	2	
Тема 12.2. Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	1	Практические занятия Совершенствование техники подъемов: переменным ходом, лесенкой. Совершенствование техники поворотов: переступанием, упором. Совершенствование техники спусков: основная стойка, высокая стойка.	2	
Тема 12.3. Техника и тактика бега по дистанции	1	Практические занятия 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	
Тема 12.4. Контрольные нормативы	1	Практические занятия 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	
	СРС №12. Отработка навыков лыжных ходов		8	
Раздел 13. Гимнастика			20	2
Тема 13.1. Строевые приемы. Акробатика	1	Практические занятия 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	
Тема 13.3. Развитие гибкости. Висы и упоры	1	Практические занятия Совершенствование техники упражнений для развития гибкости (мост из исходного положения лежа, стоя, "ласточка"); на шведской стенке (висы, в положении лежа на полу, упоры)	2	
Тема 13.4. Развитие силовых способностей	1	Практические занятия Совершенствование техники упражнений на перекладине: подъем «переворотом», подъем разгибом. Совершенствование техники упражнений на брусьях: подъем с упором, мах назад, соскок	2	
Тема 13.5. Развитие мышц грудной клетки, ног	1	Практические занятия Выполнение упражнений в жиме лежа на наклонной доске, разводки рук гантелями. Выполнение упражнений приседание со штангой, выпады, подъем на носки.	2	

Тема 13.4. Развитие мышц рук. Дыхательная гимнастика	1	Практические занятия Выполнение упражнений на бицепс, трицепс на блоках, с гантелями; на дыхание: легочное, брюшное, смешенное	2	
	СРС №13. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций		10	
Раздел 14. Спортивные игры. Футбол			24	2
Тема 14.1. Ведение мяча, перемещение по полю	1	Практические занятия Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	2	
Тема 14.2. Передача мяча. Прием мяча	1	Практические занятия Совершенствование техники остановки мяча ногою, грудью; удара с разворота, дриблинга, обводки. Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении.	4	
	2	Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.		
Тема 14.3. Техника удара по мячу ногой, головой	1	Практические занятия Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении.	2	
Тема 14.4. Техника удара по воротам, штрафные удары	1	Практические занятия 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 ведений, обводка	1	Практические занятия Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения "вне игры", комбинированные действия.	2	
	СРС №14. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол		12	
Раздел 15. Спортивные игры. Настольный теннис			16	2
Тема 15.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки	1	Практические занятия Совершенствование правосторонней стойки игрока, нейтральной стойки, левосторонней стойки игрока, европейского и азиатского хвата держания ракетки	2	
Тема 15.2. Способы передвижения ног. Техника игры в нападении	1	Практические занятия Совершенствование навыков передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием. Совершенствование откидки мяча, накат мяча справа, слева, игра по диагоналям	2	
Тема 15.3. Поддача мяча, подрезка, накат. Тактика игры, стили	1	Практические занятия 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 15.4. Тактика		Практические занятия	2	

одиночной игры. Двусторонняя игра	1	Совершенствование тактических комбинаций: двухходовка, трехходовка. Проведение двусторонней учебной игры		
	СРС №15. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис		8	
Раздел 16. Легкая атлетика			12	2
Тема 16.1. Техника прыжка в длину с места, разбега.	1	Практические занятия Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	2	
Тема 16.2. Техника метания гранаты. Бег на средние и длинные дистанции	1	Практические занятия Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки - 500г, Юноши - 700г. Совершенствование техники кроссового бега: бег в гору, под гору.	4	
	2	Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; в прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 г (юноши), 500г (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).		
	СРС №16. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: беговых, прыжковых, метательных		6	
Раздел 17. Спортивные игры. Волейбол			16	2
Тема 17.1. Техника подачи мяча	1	Практические занятия Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность	4	
	2	Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока. Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки		
Тема 17.2. Техника игры и защиты, в нападении	1	Практические занятия Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, приема мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой; нападающего удара против одного блокирующего	2	
Тема 17.3. Судейство и правила игры	1	Практические занятия Проведение двусторонней учебной игры по правилам игры и судейством	2	
	СРС №17. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол		8	
Раздел 18. Спортивные игры. Баскетбол			12	2
Тема 18.1. Техника игры в нападении	1	Практические занятия Совершенствование техники игры в нападении (быстрый прорыв, перехват мяча); игры в защите (перехват мяча, прессинг, зонная защита, штрафного броска) Совершенствование тактических действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение	2	
Тема 18.2. Техника владения мячом. Техника игры в защите	1	Практические занятия Совершенствование техники ведения мяча, передачи и бросков мяча с разных «точек»; тактических действий в защите (противодействия одному и двум нападающим, передвижение в защите)	2	
Тема 18.3. Судейство и правила игры	1	Практические занятия Проведение учебной игры по правилам игры и судейством.	2	
	СРС №18. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		6	

Раздел 19. Лыжная подготовка			12	2
Тема 19.1. Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов, одновременных лыжных ходов	1	Практические занятия Совершенствование техники подъемов (переменным ходом, лесенкой), поворотов (переступанием, упором), спусков (основная стойка, высокая стойка), одновременного безшажного, одношажного и двухшажного лыжного хода.	2	
Тема 19.2 Техника и тактика бега по дистанции	1	Практические занятия Совершенствование техники перехода с хода на ход: переход с одновременного на попеременный, с попеременного двухшажного на одновременный через один шаг.	2	
Тема 19.3. Контрольные нормативы	1	Практические занятия 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	
	СРС №19. Отработка навыков лыжных ходов		6	
Раздел 20. Спортивные игры. Настольный теннис			12	2
Тема 20.1. Стойка игрока. Способы держания ракетки, передвижения ног	1	Практические занятия Совершенствование правосторонней стойки игрока, нейтральной стойки, левосторонней стойки игрока, европейского и азиатского хватов держания ракетки. Совершенствование техники передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием	2	
Тема 20.2. Техника игры в нападении. Подача мяча, подрезка, накат	1	Практические занятия 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	
Тема 20.3. Тактика игры, стили. Тактика одиночной игры. Двусторонняя игра	1	Практические занятия Совершенствование технических приемов (атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные), комбинаций (двухходовка, трехходовка). Проведение двусторонней учебной игры	2	
	СРС №20. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис		6	
Всего:			324	

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 должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс

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

3.2.1. Печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6.

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6.

4. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

5. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Уч.пос. - М.: Альфа-М, НИЦ ИНФРА. – М., 2018. – 336 с.

6. Булгакова, Н.Ж. и др. Плавание: уч. - М.: НИЦ ИНФРА. – М., 2018. - 290 с.

7. Караулова, Л.К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: Уч. - М.: НИЦ ИНФРА. – М., 2017. – 336 с.

8. Муллер, А.Б. и др. Физическая культура студента: уч.пос. - М.: НИЦ ИНФРА-М, СФУ, 2018. - 170 с.

9. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0.

10. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 461 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3.

11. Плавание с методикой преподавания : учебник для СПО / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5.

12. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. <https://biblio-online.ru/> – ЭБС Юрайт
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9.
5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/5582C698-90DB-4B44-9C96-C83D8ECB4228.
6. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 461 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9.
7. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для СПО / Л. С. Дворкин. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 148 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08139-8. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/E42C54BF-27CE-4B23-8888-830F9AD4A30A.
8. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611.
9. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/9474DFB6-FF06-4BD2-B580-A74AF0607396.
10. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/3BA88BD1-5829-4C56-974C-7D7F3422E7F9.
11. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E.
12. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 793 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/8D298EE5-56DB-4009-8F60-EC099837B2F0.
13. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебное пособие для СПО / И. А. Письменский. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07085-9. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/11DAE4A1-A7A5-4D98-9569-B3F73590BBC2.
14. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е.

Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/497E7F11-5C56-48CF-9365-3D4BFB65DF93.

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Спортивная метрология: учебник для СПО / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 209 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/AC448B72-FEB3-4E8C-8754-DED0DC183E76.

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

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебный год	Вид изменений (объем времени, порядок освоения УД и ПМ и.т.п.)	В какой документ ППССЗ вносятся изменения	Конкретное содержание изменений	Экспертное суждение о необходимости и целесообразности внесения изменений	Подпись председателя ЦК/ представителей работодателей
21.08.2019	Изменение наименования образовательной организации	Рабочая программа	Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования «Бирский кооперативный техникум» переименован в Автономную некоммерческую профессиональную образовательную организацию «Бирский кооперативный техникум»	Решение о государственной регистрации Управления МинЮста РФ по РБ № 1351-р от 13.08.2019	
2018-2019	Добавлено информационное обеспечение	Рабочая программа, 3 раздел, информационное обеспечение	Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: уч.пособие для СПО. Изд.Альфа-М,2018	ФГОС СПО: учебная литература должна быть издана за последние 5 лет	
2018-2019	Добавлено информационное обеспечение	Рабочая программа, 3 раздел, информационное обеспечение	Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО Изд.Юрайт,2020	ФГОС СПО: учебная литература должна быть издана за последние 5 лет	
2018-2019	Добавлено информационное обеспечение	Рабочая программа, 3 раздел, информационное обеспечение	Филиппова Ю.С. Физическая культура:	ФГОС СПО: учебная литература должна быть	

		ное обеспечение	уч.пособие для СПО,Изд.Инфра-М,2020.	издана за последние 5 лет	
--	--	--------------------	---	---------------------------------	--