|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Областное государственное бюджетное**  **профессиональное образовательное учреждение**  **«Ульяновский техникум питания и торговли»** | | |
| **Рабочая программа** дисциплины «Физическая культура»  **ОГСЭ. 04**  Соответствует ГОСТ Р ИСО 9001-2015, ГОСТ Р 52614.2-2006 **(п.п. 4.1, 4.2.3, 4.2.4, 5.5.3, 5.6.2, 8.4, 8.5)** | Редакция №1 Изменение № 0 | **Лист 1 из 27** |
| **Экз. №** |

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОГСЭ. 04 «Адаптивная физическая культура»**

**43.02.15. «Поварское и кондитерское дело»**

**Ульяновск, 2022 год**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
|  |
| Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело,** утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1565 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации дата 20 декабря 2016 года, регистрационный № 44828) на основании примерной основной образовательной программы по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело,** разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей 43.00.00 Сервис и туризм. Экспертные организации: московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно»; совет по профессиональным квалификациям в индустрии гостеприимства; НП «Гильдия профессионалов туризма и сервиса». Зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ. **(**Регистрационный номер 43.02.15-170519 от 19.05.2017).   |  |  | | --- | --- | | Рассмотрено на заседании м/к  общеобразовательных дисциплин  председатель м/к  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Еграшкина  *Протокол заседания МК*  *№ от « » августа 20 г* | Утверждаю:  заместитель директора  по УР УТПИТ  \_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Ю. Бесова  *« » августа 20 г*. |   РАЗРАБОТЧИК: преподаватель физической культуры, высшей квалификационной категории Масеева Р.И.  1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».  1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:  Учебная дисциплина ОГСЭ.04. «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 43.02.15. «Поварское и кондитерское дело»  Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» имеет физкультурно-спортивную направленность: направлена на укрепление и восстановление здоровья обучающихся, на формирование потребности и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.  Учебная дисциплина обеспечивает формирование общих компетенций и развитие личностных результатов по всем видам деятельности ФГОС по специальности 43.02.15. «Поварское и кондитерское дело», таких как:  ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами  ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.  1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:  Содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.  В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ПК, ОК**. | **Формулировка компетенции** | **Знания и умения** | | **ОК 4** | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами | **Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  **Знания:** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности | | **ОК 8** | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | **Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности  **Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности*;* средства профилактики перенапряжения |   Личностные результаты   |  |  | | --- | --- | | **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания** | **Код личностных результатов реализации программы воспитания** | | Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | **ЛР 7** | | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | **ЛР 9** | | Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость | **ЛР 14** | | Владеющий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональной компетенции | **ЛР 16** | | Способный формировать проектные идеи и обеспечивать их ресурсно-программной деятельностью | **ЛР 18** | | Способный к применению инструментов и методов бережливого производства | **ЛР 19** | | Умеющий быстро принимать решения, распределять собственные ресурсы и управлять своим временем | **ЛР 20** |   **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**   |  |  | | --- | --- | | **Вид учебной работы** | **Объем в часах** | | **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **164** | | **в том числе:** | | | теоретические занятия | **10** | | практические занятия | **152** | | *Самостоятельная работа* | **\*** | | **Промежуточная аттестация** | **2** |   Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. На каждом практическом занятии в рамках первичного и текущего инструктажа осуществляется краткое изложение теоретических сведений, предусмотренных рабочей учебной программой. Кроме этого, в рамках текущего инструктажа на учебных практических занятиях раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самостоятельных занятиях лечебной физической культурой.  Упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в рамках адаптивной физической культуры контрольные нормативы выбираются в соответствии с группой здоровья и ограничениями согласно рекомендации врача.  Интегрированное (инклюзивное) обучение на уроке физкультуры может быть организовано: посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений; раздельно в спортивном зале техникума по индивидуальной образовательной траектории. |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Обьем**  **часов** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Тема № 1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура** | **Содержание учебного материала** | **34** | **ОК4, ОК8, ЛР7, ЛР9, ЛР14, ЛР16, ЛР18, ЛР19,ЛР20** |
| 1. Физическая культура в общекультурном развитии человека.  Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Цели и задачи физической культуры в современном обществе. | 1 |
| 2 Физическая культура в профессиональном развитии человека.  Физическая культура личности в профессиональной подготовке специалиста. | 1 |
| 3. Физическая культура в социальном развитии человека.  Сущность и ценности физической культуры. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования | 1 |
| 4.Физическая культура и спорт как явления культуры  Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. | 1 |
| 5. Основы здорового образа жизни  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. | 1 |
| 6.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.  Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания | 1 |
| 7. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья | 1 |
| 8. Физкультурно-оздоровительная деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | 1 |
| **В том числе, практических занятий** | **26** |
| 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | 1 |
| 2. Современные физкультурно-оздоровительные технологии | 1 |
| 3. Обучение упражнениям на гибкость | 1 |
| 4. Средства оздоровительной адаптивной физической культуры | 1 |
| 5. Врачебно-педагогический контроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой | 1 |
| 6. Обучение упражнениям на формирование осанки | 1 |
| 7. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | 1 |
| 8. Обучение упражнениям на развитие мышц спины | 1 |
| 9. Методы оздоровительной физической культуры | 1 |
| 10. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях | 1 |
| 12. Обучение упражнениям на развитие мышц рук | 1 |
| 13. Средства лечебной и адаптивной физической культуры | 1 |
| 14. Обучение упражнениям на гибкость | 1 |
| 15. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий | 1 |
| 16. Обучение упражнениям на формирование осанки | 1 |
| 17. Методы лечебной и адаптивной физической культуры | 1 |
| 18. Обучение упражнениям на развитие мышц спины | 1 |
| 19. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | 1 |
| 20. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса | 1 |
| 21. Современные физкультурно-оздоровительные технологии | 1 |
| 22. Упражнения для развития мелкой моторики рук | 1 |
| 23. Самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой | 1 |
| 24. Обучение упражнениям на развитие мышц рук | 1 |
| 25. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий | 1 |
| 26. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса | 1 |
| **Тема№ 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура** | **Содержание учебного материала** | **28** | **ОК4, ОК8, ЛР7, ЛР9, ЛР14, ЛР16, ЛР18, ЛР19,ЛР20** |
| 1. Основы оздоровительных систем физических упражнений | 1 |
| 2. Основы оздоровительных систем адаптивной физической культуры | 1 |
| 3. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений | 1 |
| 4. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений адаптивной физической культуры | 1 |
| **В том числе, практических занятий** | **24** |
| 1. Разучивание определения уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности для слабослышащих | **1** |
| 2. Разучивание техники выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для слабослышащих | **1** |
| 3. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для слабослышащих | **1** |
| 4. Разучивание определения уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности для слабовидящих | **1** |
| 5. Разучивание техники выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для слабовидящих | **1** |
| 6. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для слабовидящих | **1** |
| 7. Разучивание определения уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | **1** |
| 8. Разучивание техники выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | **1** |
| 9. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | **1** |
| 10. Разучивание определения уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности для студентов с задержкой психического развития | **1** |
| 11. Разучивание техники выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для студентов с задержкой психического развития | **1** |
| 12. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для студентов с задержкой психического развития | **1** |
| 13. Разучивание определения уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности для студентов с нарушениями речи | **1** |
| 14. Разучивание техники выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для студентов с нарушениями речи | **1** |
| 15. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для студентов с нарушениями речи | **1** |
| 16. Разучивание определения уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности для студентов с расстройствами аутического спектра | **1** |
| 17. Разучивание техники выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для студентов с расстройствами аутического спектра | **1** |
| 18. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры для студентов с расстройствами аутического спектра | **1** |
| 19. Разучивание техники выполнения физических упражнений из раздела гимнастики для слабослышащих | **1** |
| 20. Разучивание техники выполнения физических упражнений из раздела гимнастики для слабовидящих | **1** |
| 21. Разучивание техники выполнения физических упражнений из раздела гимнастики для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | **1** |
| 22. Разучивание техники выполнения физических упражнений из раздела гимнастики для студентов с задержкой психического развития | **1** |
| 23. Разучивание техники выполнения физических упражнений из раздела гимнастики для студентов с нарушениями речи | **1** |
| 24. Разучивание техники выполнения физических упражнений из раздела гимнастики для студентов с расстройствами аутического спектра | **1** |
| **Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке** | **Содержание учебного материала** | **34** | **ОК4, ОК8, ЛР7, ЛР9, ЛР14, ЛР16, ЛР18, ЛР19,ЛР20** |
| 1. Основы терренкура и легкой атлетики | 1 |
| 2. Основы терренкура и легкой атлетики | 1 |
| 3. Улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики | 1 |
| 4. Повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики | 1 |
| **В том числе, практических занятий** | **30** |
| 1. Техника безопасности при занятиях терренкуром и легкой атлетикой | 1 |
| 2. Техника лечебной ходьбы для слабослышащих, слабовидящих и лиц с нарушениями речи | 1 |
| 3. Техника оздоровительной ходьбы для слабослышащих, слабовидящих и лиц с нарушениями речи | 1 |
| 4. Техника лечебной ходьбы для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | 1 |
| 5. Техника оздоровительной ходьбы для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | 1 |
| 6. Техника лечебной ходьбы для студентов с задержкой психического развития | 1 |
| 7. Техника оздоровительной ходьбы для студентов с задержкой психического развития | 1 |
| 8. Техника оздоровительной и лечебной ходьбы для студентов с расстройствами аутического спектра | 1 |
| 9. Техника легкоатлетических упражнений при беге на короткие дистанции для лиц с ОВЗ. | 1 |
| 10. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой | 1 |
| 11. Техника легкоатлетических упражнений при беге на средние и длинные дистанции для лиц с ОВЗ | 1 |
| 12. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой | 1 |
| 13. Техника легкоатлетических упражнений при эстафетном беге для лиц с ОВЗ | 1 |
| 14. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой | 1 |
| 15. Техника легкоатлетических упражнений при прыжках в длину для лиц с ОВЗ | 1 |
| 16. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой | 1 |
| 17. Техника легкоатлетических упражнений при беге по прямой и виражу на стадионе для лиц с ОВЗ | 1 |
| 18. Техника легкоатлетических упражнений при беге по пересечённой местности для лиц с ОВЗ | 1 |
| 19. Повышение уровня подготовленности с использованием терренкура | 1 |
| 20. Улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура | 1 |
| 19. Повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов легкой атлетики | 1 |
| 22. Улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики | 1 |
| 23. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений оздоровительной тренировки для слабослышащих | 1 |
| 24. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений оздоровительной тренировки для слабовидящих | 1 |
| 25. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений оздоровительной тренировки для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | 1 |
| 26. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений оздоровительной тренировки для студентов с задержкой психического развития | 1 |
| 27. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений оздоровительной тренировки для студентов с нарушениями речи | 1 |
| 28. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений оздоровительной тренировки для студентов с расстройствами аутического спектра | 1 |
| 29. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений оздоровительной тренировки для лиц с нарушениями речи | 1 |
| 30. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной и лечебной тренировки для лиц с ОВЗ | 1 |
| **Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке** | **Содержание учебного материала** | **34** | **ОК4, ОК8, ЛР7, ЛР9, ЛР14, ЛР16, ЛР18, ЛР19,ЛР20** |
| 1. Основы подвижных и спортивных игр | 1 |
| 2. Техника безопасности при выполнении упражнений в подвижных и спортивных играх | 1 |
| **В том числе, практических занятий** | **32** |
| 1. Разучивание правил и проведение подвижных игр для слабослышащих | 1 |
| 2. Разучивание правил и проведение подвижных игр для слабовидящих | 1 |
| 3. Разучивание правил и проведение подвижных игр для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | 1 |
| 4. Разучивание правил и проведение подвижных игр для студентов с задержкой психического развития | 1 |
| 5. Разучивание правил и проведение подвижных игр для лиц с нарушениями речи | 1 |
| 6. Разучивание правил и проведение подвижных игр для студентов с расстройствами аутического спектра | 1 |
| 7. Разучивание правил и проведение спортивных игр: настольный теннис | 1 |
| 8. Разучивание правил и проведение спортивных игр: бадминтон | 1 |
| 9. Разучивание правил и проведение спортивных игр: мини-футбол | 1 |
| 10. Разучивание правил и проведение спортивных игр: городки | 1 |
| 11. Техника игровых действий в игре волейбол: разучивание техники стойки в волейболе, перемещений по площадке, индивидуальных действия игроков с мячом, без мяча | 1 |
| 12. Техника игровых действий в игре волейбол: разучивание техники приёма мяча | 1 |
| 13. Техника игровых действий в игре волейбол: разучивание техники передачи мяча | 1 |
| 14. Техника игровых действий в игре волейбол: разучивание техники подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. | 1 |
| 15. Тактика игровых действий в игре волейбол: блокирование нападающего удара тактика игры в защите | 1 |
| 16. Тактика игровых действий в игре волейбол: нападающие удары, тактика игры в нападении | 1 |
| 17. Техника игровых действий в игре баскетбол: разучивание техники двигательных действий:броски мяча по кольцу:штрафные броски (одной от плеча, двумя от груди, из-за головы), после ведения справа и слева от щита, броски в прыжке. | 1 |
| 18. Техника игровых действий в игре баскетбол: разучивание техники двигательных действий:в процессе перемещения по площадке, ведения мяча, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, с отско­ком от пола | 1 |
| 19. Тактика игровых действий в игре баскетбол: разучивание тактических действий в процессе игры в нападении | 1 |
| 20. Тактика игровых действий в игре баскетбол: разучивание тактических действий в процессе игры в защите. Двусторонние игры. | 1 |
| 21. Улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр для слабослышащих | 1 |
| 22. Повышение уровня физической подготовленности, с использованием спортивных игр, для слабослышащих | 1 |
| 23. Улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр для слабовидящих | 1 |
| 24. Повышение уровня физической подготовленности, с использованием спортивных игр, для слабовидящих | 1 |
| 25. Улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр для лиц с нарушениями речи | 1 |
| 26. Повышение уровня физической подготовленности, с использованием спортивных игр, для лиц с нарушениями речи | 1 |
| 27. Улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | 1 |
| 28. Повышение уровня физической подготовленности, с использованием спортивных игр, для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | 1 |
| 29. Улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр для студентов с задержкой психического развития | 1 |
| 30. Повышение уровня физической подготовленности, с использованием спортивных игр, для студентов с задержкой психического развития | 1 |
| 31. Улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр для студентов с расстройствами аутического спектра | 1 |
| 32. Повышение уровня физической подготовленности, с использованием спортивных игр, для студентов с расстройствами аутического спектра | 1 |
| **Тема № 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке** | **Содержание учебного материала** | **32** | **ОК4, ОК8, ЛР7, ЛР9, ЛР14, ЛР16, ЛР18, ЛР19,ЛР20** |
| 1. Основы лыжной подготовки | 1 |
| 2. Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и обморожении | 1 |
| **В том числе, практических занятий** | **30** |
| 1. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой | 1 |
| 2. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря | **1** |
| 3. Разучивание техники построений, перестроений, поворотов с лыжами и на лыжах на месте | **1** |
| 4. Разучивание основных элементов техники классических ходов: одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный | **1** |
| 5. Разучивание основных элементов техники классических ходов: попеременные: одношажный, двухшажный, | **1** |
| 6. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши), воспитание общей выносливости в процессе занятий лыжными гонками; | **1** |
| 7. Разучивание основных элементов техники коньковых ходов: полуконьковый | **1** |
| 8. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши), воспитание скоростной выносливости в процессе занятий лыжными гонками; | **1** |
| 9. Разучивание основных элементов техники коньковых ходов: коньковый | **1** |
| 10. Разучивание основных элементов техники передвижений по пересечённой местности | **1** |
| 11. Разучивание основных элементов горнолыжной техники: прохождение спусков с горы и подъемов в гору | **1** |
| 12. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши), воспитание скоростно- силовых способностей в процессе занятий лыжными гонками; | **1** |
| 13. Разучивание основных элементов горнолыжной техники: повороты в движении, прохождение неровностей в лыжном спорте | **1** |
| 14. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши), воспитание координационных способностей в процессе занятий лыжными гонками; | **1** |
| 15. Разучивание основных элементов горнолыжной техники: выполнение торможения при спусках с горы | **1** |
| 16. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши), воспитание скоростных способностей в процессе занятий лыжными гонками; | **1** |
| 17. Прыжки на лыжах с малого трамплина | **1** |
| 18. Разучивание подвижных игр по лыжным гонкам | **1** |
| 19. Улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок для слабослышащих | **1** |
| 20. Повышение уровня физической подготовленности, с использованием упражнений из лыжных гонок, для слабослышащих | **1** |
| 21. Улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок для слабовидящих | **1** |
| 22. Повышение уровня физической подготовленности, с использованием упражнений из лыжных гонок, для слабовидящих | **1** |
| 23. Улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок для лиц с нарушениями речи | **1** |
| 24. Повышение уровня физической подготовленности, с использованием упражнений из лыжных гонок, для лиц с нарушениями речи | **1** |
| 25. Улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | **1** |
| 26. Повышение уровня физической подготовленности, с использованием упражнений из лыжных гонок, для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата | **1** |
| 27. Улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок для студентов с задержкой психического развития | **1** |
| 28. Повышение уровня физической подготовленности, с использованием упражнений из лыжных гонок, для студентов с задержкой психического развития | **1** |
| 29. Улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок для студентов с расстройствами аутического спектра | **1** |
| 30. Повышение уровня физической подготовленности, с использованием упражнений из лыжных гонок, для студентов с расстройствами аутического спектра | **1** |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | | **2** |  |
| **Всего:** | | **164** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

– спортивный зал;

– открытая спортивная площадка;

– помещение для хранения лыжного инвентаря.

**Оборудование спортивного комплекса**

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

**Технические средства обучения**

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

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

**Печатные издания30**

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

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

«IPRbooks».

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

**Электронные издания (электронные ресурсы)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Дополнительные источники**

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

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

«IPRbooks»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

\*- личностные результаты формируемые в рамках программы воспитания