

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Югорский государственный университет»
Сургутский нефтяной техникум (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Югорский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ
Директор СНТ (филиала)
ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Н.Н. Еговцева
«15» 06 2020 г.

**АДАПТИВНАЯ
РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

18.02.09 Переработка нефти и газа

Адаптивная рабочая учебная программа дисциплины (далее адаптивная программа учебной дисциплины) Физическая культура разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (Письмо Минобрнауки РФ № 06-259 от 17 марта 2015 г.)

18.02.09 Переработка нефти и газа

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК автомобильного транспорта протокол № 10 от « 10 » 06 2020 г.


Разработчики:

Преподаватель высшей категории

СНТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  И.В.Анфёров

Преподаватель первой категории

СНТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  П.К.Бочагов

Председатель ПЦК автомобильного транспорта  С.В.Ермакова

Рабочая программа согласована, информационное обеспечение учебной дисциплины соответствует требованиям к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена

Заведующая библиотекой СНТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  Т.И. Решетникова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СПО. (Письмо Минобрнауки РФ № 06-259 от 17 марта 2015 г.). Программа разработана для обучающихся по специальностям, реализуемым в СНТ (филиале) ФГБОУ ВО «ЮГУ». Программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения учебной дисциплины.

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО. Она должна обеспечивать достижение обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья результатов, установленных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами.

Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. 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 тренажерном зале по индивидуальной образовательной траектории

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» определяет объем и содержание образования цели, результаты освоения образовательной программы, специальные условия образовательной деятельности.

Содержание учебной дисциплины «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. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. Создание без барьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с иными нарушениями.

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

Коды формируемых компетенций:

ОК 2,3,6.

18.02.09 Переработка нефти и газа ОК 1,2,4,5,6,8.

Содержание адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Образовательный процесс ориентирует на развитие интереса студентов с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами,

позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Занятия студентов с ограниченными возможностями здоровья нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки (1 курс) обучающегося 175 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

Максимальной учебной нагрузки (2-4 курсы) обучающегося 344 часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа.
 самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды работы

Вид работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр)</i>	
<i>Дифференцированного зачета (2 семестр)</i>	

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	10

практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
<i>Итоговая аттестация: 3-6 семестры в форме зачета. 7 семестр в форме дифференцированного зачета</i>	

Наименование разделов и тем	№	Содержание уроков	Кол-во часов	Календарные сроки изучения тем	Вид занятий	Задания для студентов
Олимпийские игры древности.	1	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе.	2	1 семестр	лекция	конспект
Олимпийские игры древности	2	Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских.	2	1 семестр	лекция	конспект
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	3	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	2	1 семестр	лекция	конспект
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	4	Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.	2	1 семестр	лекция	конспект
История зарождения олимпийского движения в России	5	Олимпийское движение в дореволюционной России. Роль А.Д. Бутовского его становлении и развитии.	2	1 семестр	лекция	конспект
История зарождения олимпийского движения в России.	6	Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	2	1 семестр	лекция	конспект
Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	7	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	2	1 семестр	лекция	конспект
Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся	8	Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.	2	1 семестр	лекция	конспект

достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.						
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	9	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.	2	1 семестр	лекция	конспект
Физическая культура в современном обществе	10-11	Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель,	4	1 семестр	лекция	конспект
Физическая культура в современном обществе	12	Содержание и формы организации.	2	1 семестр	лекция	конспект
Организация и проведение пеших туристских походов.	13-14	Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение.	4	1 семестр	лекция	конспект
Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.	15	Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. Экологические требования.	2	1 семестр	лекция	конспект
Физическое развитие человека (основные понятия).	16	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры.	2	1 семестр	лекция	конспект
Физическое развитие человека	17	Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.	2	1 семестр	лекция	конспект

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	18	Физическая подготовка как система физических качеств, понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.	2	1 семестр	лекция	конспект
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	19	Основные правила развития физических качеств.	2	1 семестр	лекция	конспект
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	20	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки	2	1 семестр	лекция	конспект
Техническая подготовка.	21	Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям.	2	1 семестр	лекция	конспект
Техника движений и ее основные показатели.	22	Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	2	1 семестр	лекция	конспект
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	23	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.	2	1 семестр	лекция	конспект
Адаптивная физическая культура.	24	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.	2	1 семестр	лекция	конспект
Адаптивная физическая культура.	25	Коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.	2	1 семестр	лекция	конспект
Спортивная подготовка.	26	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	2	1 семестр	лекция	конспект

Здоровье и здоровый образ жизни.	27	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.	2	1 семестр	лекция	конспект
Здоровье и здоровый образ жизни.	28	Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	2	1 семестр	лекция	конспект
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	29-30	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	4	1 семестр	лекция	конспект
Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	31	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	2	1 семестр	лекция	конспект
Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	32	Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.	2	1 семестр	лекция	конспект
Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	33	Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	2	2 семестр	лекция	конспект
Закаливание организма.	34	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.	2	2 семестр	лекция	конспект
Правила безопасности и гигиенические требования.	35	Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	2	2 семестр	лекция	конспект
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств	36-37	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности,	4	2 семестр	лекция	конспект

личности.		этических норм поведения).				
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	38-39	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.	4	2 семестр	лекция	конспект
Восстановительный массаж.	40	Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание).	2	2 семестр	лекция	конспект
Восстановительный массаж.	41	Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним.	2	2 семестр	лекция	конспект
Проведение банных процедур.	42	Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.	2	2 семестр	лекция	конспект
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	43	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.	2	2 семестр	лекция	конспект
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	44	Характеристика типовых травм и причины их возникновения	2	2 семестр	лекция	конспект
Подготовка к занятиям физической культурой.	45	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной	2	2 семестр	лекция	конспект

		физической культуры.				
Подготовка к занятиям физической культурой.	46	Физическая (техническая) подготовка (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	2	2 семестр	лекция	конспект
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	47-48	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).	4	2 семестр	лекция	конспект
Планирование занятий физической культурой.	49-50	Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.	4	2 семестр	лекция	конспект
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	51	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия.	2	2 семестр	лекция	конспект
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	52	Определение их содержания по направленности физических упражнений и режим у нагрузки.	2	2 семестр	лекция	конспект
Организация досуга средствами физической культуры.	53	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.	2	2 семестр	лекция	конспект
Организация досуга средствами физической культуры.	54	Оздоровительным бег и оздоровительная ходьба, оздоровительные прогулки.	2	2 семестр	лекция	конспект

Самонаблюдение и самоконтроль.	55	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).	2	2 семестр	лекция	конспект
Самонаблюдение и самоконтроль.	56	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.	2	2 семестр	лекция	конспект
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	57	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.	2	2 семестр	лекция	конспект
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	58	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.	2	2 семестр	лекция	конспект
Работа с медиком	59		1	2 семестр		
						117

Наименование разделов и тем	№	Содержание уроков	Вид занятий	Задания для учащихся
Основы знаний развития двигательных способностей.	1	Основы содержания физкультурного образования и формирования двигательных качеств, умений и навыков.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	2	Комплекс 1: упражнения по группе опорно-двигательного аппарата.	практика	
Развитие физических качеств, скоростная подготовка.	3	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Пробегание коротких отрезков, общая физическая подготовка, закрепление навыков бега с низкого старта. Эстафетный бег.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	4	Комплекс 2: упражнения по группе опорно-двигательного аппарата.	практика	
Основы знаний о физической культуре.	5-6	Сохранение творческой активности и долголетия. Расчет по показателям Руфье.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	7	Комплекс 3: упражнения при плоскостопии.	практика	
Основы знаний о физической культуре.	8-9	Правовые основы физкультуры.	лекция	конспект

Лечебная физическая культура. (ЛФК)	10	Комплекс 4: упражнения при сколиозе.	практика	
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	11	Комплекс 5: упражнения по группе заболеваний органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	практика	
Основы знаний о физической культуре.	12	Правила игры в волейбол. Техника безопасности	лекция	конспект
Основы знаний о физической культуре.	13	Правила судейства волейбола.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	14	Комплекс 6: упражнения на диафрагмальное дыхание.	практика	
Основы знаний о физической культуре.	15	Технология планирования в системе регулярных занятий физкультурой. Контроль в системе регулярных оздоровительных занятий.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	16	Комплекс 7: упражнения на управление воздушными потоками.	практика	
Основы знаний о физической культуре.	17	Технология планирования в системе регулярных занятий физкультурой.	лекция	конспект
Основы знаний о физической культуре.	18	Контроль в системе регулярных оздоровительных занятий.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	19	Комплекс 8: рефлексорные упражнения.	практика	
Развитие скоростно-силовых качеств.	20	Специально-физическая подготовка. Комплекс профессионально-прикладной физ. подготовки.	лекция	конспект
Развитие скоростно-силовых	21	Комплекс профессионально-прикладной физ. подготовки.	практика	

качеств.				
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	22	Комплекс 9:упражнения в произвольном регулировании вдоха и выдоха.	практика	
Основы знаний о физической культуре.	23	Технология планирования в системе регулярных занятий физкультурой. Контроль в системе регулярных оздоровительных занятий.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	24	Комплекс 10:динамические дыхательные упражнения.	практика	
Основы здорового образа жизни.	25	Влияние систематических оздоровительных процедур на общее состояние организма человека.	лекция	конспект
Основы здорового образа жизни.	26	Физическая культура в борьбе с вредными привычками	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	27	Комплекс 11:статические дыхательные упражнения.	практика	
Основы здорового образа жизни	28	Курение.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	29	Комплекс 12:заболевания органов желудочно-кишечного тракта и органов мочеполовой системы. Специальные упражнения при запорах.	практика	
Основы здорового образа жизни	30	Спиртные напитки.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	31	Комплекс 13:для улучшения кровообращения в брюшной полости и усиления оттока желчи.	практика	
Основы здорового образа жизни	32	Наркотики	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	33	Комплекс 14:для улучшения кровообращения в малом тазу и для укрепления мышц тазового дна.	практика	

Основы знаний развития двигательных способностей.	34	Основы содержания физкультурного образования и формирования двигательных качеств, умений и навыков.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	35	Комплекс 1: упражнения по группе опорно-двигательного аппарата.	практика	
Развитие физических качеств, скоростная подготовка.	36	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Пробегание коротких отрезков, общая физическая подготовка, закрепление навыков бега с низкого старта. Эстафетный бег.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	37	Комплекс 2: упражнения по группе опорно-двигательного аппарата.	практика	
Основы знаний о физической культуре.	38	Сохранение творческой активности и долголетия.	лекция	конспект
Основы знаний о физической культуре.	39	Расчет по показателям Руфье.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	40	Комплекс 3: упражнения при плоскостопии.	практика	
Основы знаний о физической культуре.	41	Правовые основы физкультуры.	лекция	конспект
Основы знаний о физической культуре.	42	Техника безопасности при игре в волейбол.	лекция	конспект
Основы знаний о физической культуре.	43	Правила игры в волейбол.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	44	Комплекс 4: упражнения при сколиозе.	практика	
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	45	Комплекс 5: упражнения по группе заболеваний органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	практика	
Основы знаний о	46	Правила судейства волейбола.	лекция	конспект

физической культуре.				
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	47	Комплекс 6:упражнения на диафрагмальное дыхание.	практика	
Основы знаний о физической культуре.	48	Технология планирования в системе регулярных занятий физкультурой.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	49	Комплекс 7:упражнения на управление воздушными потоками.	практика	
Основы знаний о физической культуре.	50	Контроль в системе регулярных оздоровительных занятий.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	51	Комплекс 8:рефлекторные упражнения.	практика	
Развитие скоростно-силовых качеств.	52	Специально-физическая подготовка.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	53	Комплекс 9:упражнения в произвольном регулировании вдоха и выдоха.	практика	
Развитие скоростно-силовых качеств.	54	Комплекс профессионально-прикладной физ.подготовки.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	55	Комплекс 10:динамические дыхательные упражнения.	практика	
Основы здорового образа жизни.	56	Влияние систематических оздоровительных процедур на общее состояние организма человека. Физическая культура в борьбе с вредными привычками.	лекция	конспект
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	57	Комплекс 11:статические дыхательные упражнения.	практика	
Основы здорового образа жизни	58	Курение.	лекция	конспект

Лечебная физическая культура. (ЛФК)	59	Комплекс 12:заболевания органов желудочно-кишечного тракта и органов мочеполовой системы. Специальные упражнения при запорах.	практика	
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	60	Комплекс 13:для улучшения кровообращения в брюшной полости и усиления оттока желчи.	практика	
Лечебная физическая культура. (ЛФК)	61	Комплекс 14:для улучшения кровообращения в малом тазу и для укрепления мышц тазового дна.	практика	
Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.	62	Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки.	лекция	конспект
Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.	63	Техника безопасности.	лекция	конспект
Совершенствование физических качеств силовой направленности.	64	Комплекс упражнений с использованием упражнений в тренажёрном зале.	практика	
Основы знаний о физической культуре.	65	Правовые основы физкультуры.	лекция	конспект
Совершенствование физических качеств силовой направленности.	66	Комплекс упражнений с использованием упражнений в тренажёрном зале.	практика	
Основы знаний о физической культуре.	67	Система контроля профессионально прикладной физической подготовки студентов.	лекция	конспект
Развитие общей выносливости.	68	Спортивные игры (баскетбол). Техника безопасности баскетбола. Правила игры. Судейство.	практика	

Основы знаний о физической культуре.	69	Роль мышечной системы и методы её совершенствования.	лекция	конспект
Развитие гибкости.	70	ОРУ на развитие гибкости.	практика	
Развитие гибкости.	71	Выполнение упражнений под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнёра, внешнего отягощения).	лекция	конспект
Основы знаний о физической культуре.	72	Методические принципы физического воспитания.	лекция	конспект
Развитие общей выносливости.	73	Спортивные игры (баскетбол). Техника безопасности баскетбола. Правила игры. Судейство.	практика	
Развитие общей выносливости.	74	Спортивные игры (волейбол). Учебная игра.	практика	
Основы знаний о физической культуре теория	75	Содержание врачебного и педагогического контроля, методы стандартов, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы, тесты.	лекция	конспект
Основы знаний о физической культуре	76	Методика развития выносливости, виды выносливости.	лекция	конспект
Основы знаний о физической культуре	77	Обмен веществ и энергии при физических нагрузках	лекция	конспект

Основы знаний о физической культуре	78	Характеристика содержания профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов в процессе обучения.	лекция	конспект
Основы знаний о физической культуре	79	Закон интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.	лекция	конспект
Основы знаний о физической культуре	80	Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.	практика	
Основы знаний о физической культуре	81	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	лекция	конспект
Основы знаний о физической культуре	82	Влияние факторов физиологического, физического, психологического характера на работоспособность студентов.	лекция	конспект
Основы знаний о физической культуре	83	Нетрадиционные формы занятий физическими упражнениями.	лекция	конспект
Основы знаний о физической культуре	84	Методические принципы физического воспитания.		
Основы знаний о физической культуре	85	Анатомические, морфологические, физиологические функции организма.		
Зачетное занятие.	86	Прием контрольных нормативов. Тестирование.	практика	
				172

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля на площадке с возможностями адаптивного обучения.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации адаптивной программы учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

•стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды , тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

•кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, ракетки для бадминтона, тренажеры и др.

Открытый стадион широкого профиля:

•стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

•тренажерный зал:

- индивидуальные коврики, скакалки, мячи, теннисные ракетки,
- лыжная база с лыжохранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий:

баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем; футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний. Оборудование и технологическое оснащение спортивного зала: наличие достаточного свободного пространства, спортивное оборудование: гимнастические стенки, скамейки, маты, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, волейбольные и баскетбольные мячи, маты, индивидуальные коврики, скакалки, мячи, теннисные ракетки, ракетки для бадминтона, тренажеры. Открытый стадион широкого профиля. Организация учебного пространства в соответствии с нуждами обучающихся инвалидов и обучающихся с особыми возможностями здоровья: дополнительные места для обучающихся с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата. Место для переодевания в спортивную форму, душ. Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением; выход в интернет, аудио, видео, музыкальный центр.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных,

имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они должны быть обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. Создание без барьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья по зрению мы предлагаем: обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома (в форме электронного документа; в форме аудиофайла).

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья по слуху: - дублирование звуковой справочной информации с учетом размеров помещения; обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома. Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для студентов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в спортивный и тренажерный зал образовательной организации, а также их занятий совместно со студентами группы в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Дублирование справочной информации в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; текст с иллюстрациями, мультимедийные материалы.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Печатные издания основной литературы			
Электронные издания основной литературы , имеющиеся в электронном каталоге электронной библиотечной системы	1) Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.] - Москва: Юрайт, 2020. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2/ - URL: https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page/1 (дата обращения 18.12.2019). - Текст: электронный	1	1
	2) Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2020. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1. URL: https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/2 - Текст: электронный.	1	1
Печатные издания дополнительной литературы			
Электронные издания дополнительной литературы , имеющиеся в электронном каталоге электронной библиотечной системы	1) Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. - Москва: Юрайт, 2019. – 191 с. – ISBN 978-5-534-07862-6. – URL: https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438978#page/1 - Текст: электронный.	1	1

	<p>2) Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева.- Москва: Юрайт, 2019. – 246 с. – ISBN 978-5-534-08021-6. – URL: https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652#page/1 - Текст: электронный.</p>	1	1
--	--	---	---

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение студентами общими компетенциями в области физической культуры.

Требования к результатам обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах,
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических упражнений
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения: – сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); – подтягивание на перекладине (юноши); – поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); – прыжки в длину с места; – бег 100 м; – бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); – тест Купера.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Студенты с ограниченными возможностями здоровья выполняют задания по индивидуальному плану, который соответствует программе.

- Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов ОВЗ.
- Бег 100м (юноши и девушки) – без учета времени.
- Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши) – без учета времени.
- Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
- Подтягивание на перекладине (юноши).

- Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши и девушки).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на спине (юноши и девушки).
- Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
- Прием и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
- Оздоровительная ходьба.