

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
Московской области
«Чеховский техникум»

Утверждена приказом руководителя
образовательной организации
№ 209-од от 31 августа 2022г.
Акимов К.А.



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
по специальности 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Чеховский техникум»

с. Новый Быт, 2022г.

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой
комиссии

Протокол № 1

«18» августа 2022г.

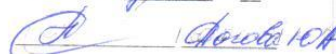


СОГЛАСОВАНО

на методической комиссии

СП-1

«30» августа 2022г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 19.02.07 «Технология молока и молочных продуктов» и 19.02.08 «Технология мяса и мясных продуктов», входящих в состав укрупненной группы специальностей 19.00.00 «Промышленная экология и биотехнологии»;

- Примерной образовательной программы физической культуры для инвалидов и лиц с ОВЗ в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в профессиональных образовательных организациях.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Чеховский техникум»

Разработчик:

Савченко О.А., преподаватель физической культуры

Попова Ю.А., методист

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе принципов *адаптивной физической культуры*. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные координации, развивая физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Адаптивная физическая культура объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей обучающихся с различными ограничениями функций, не только инвалидов, но и всех тех, кто нуждается в педагогической, терапевтической, технической и другой (адаптирующей) поддержке.

Дисциплина «Физическая культура» в техникуме позволяет максимально развивать жизнеспособность обучающегося, имеющего стойкие отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования имеющихся в наличии его двигательных возможностей, способностей, волевых качеств, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для обучающихся лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом их индивидуальных особенностей и образовательных потребностей в области физической культуры;
- обучение новым способам и видам двигательной деятельности;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- реализацию программ мейнстриминга в образовательной организации: включение обучающихся с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми учащимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;
- привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом; подготовку их для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение учащихся-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с нарушениями здоровья) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптационный модуль – элемент адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования, направленный на минимизацию и устранение влияния ограничений здоровья при формировании необходимых компетенций обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов, а также индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений, способствующий освоению образовательной программы, социальной и профессиональной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

В данном случае адаптационным модулем может стать модуль под названием «Социальная адаптация и реабилитация человека с ОВЗ и инвалидностью посредством физической культуры и спорта».

В результате освоения модуля «Социальная адаптация и реабилитация человека с ОВЗ и инвалидностью посредством физической культуры и спорта» обучающийся с инвалидностью или обучающийся с ограниченными возможностями здоровья должен:

уметь:

- использовать нормы позитивного социального поведения;
- использовать свои знания об адаптивной физической культуре для сбережения своего здоровья и саморазвития;
- осознанно применять знания по здоровьесбережению и физическому развитию в своей профессиональной деятельности;
- использовать приобретенные знания и умения в различных жизненных и профессиональных ситуациях;
- развивать собственные навыки самоконтроля учебного процесса, самостоятельной работы

знать:

- механизмы социальной адаптации и реабилитации, в том числе с возможностью использовать адаптивные возможности организма;
- основные правила поведения и нормы безопасности при нахождении в спортивных залах, при использовании спортивного оборудования и т.д.;
- функции адаптивной физической культуры в обеспечении социальной активности и интеграции людей с ОВЗ и инвалидностью в жизнь общества.

Наименование разделов адаптационного модуля:

1. Введение в дисциплину физическая культура с использованием средств адаптивной активности
2. Техника безопасности на занятиях физической культурой
3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)
4. Основы здорового образа жизни учащегося
5. Лечебная и адаптивная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях
6. Структура занятия по физической культуре
7. Основы биомеханики движения и развитие двигательных навыков
8. Психофизиологическая характеристика учебного труда и ее развитие с помощью физической культуры

Адаптационный модуль (51 час)

Виды учебной нагрузки	1 группа
Максимальная учебная нагрузка	51
Аудиторная нагрузка, в том числе:	
Лекции	6
Практические занятия физической культурой в рамках адаптационного модуля	18
Семинары (методико-практическая работа)	25
Контролируемая самостоятельная работа обучающегося	2
Итоговая аттестация	Зачет

Адаптационный модуль по физической культуре может проводиться в I-ом семестре обучения для лиц, имеющих ОВЗ или инвалидность и являться аналогом реализации рабочей программы дисциплины «Физическая культура» за первый семестр обучения в ее базовой и вариативной части для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.

Учебный план распределения объема дисциплина «Физическая культура» по очной форме на базе среднего (полного) общего образования (после 9 класса) (срок обучения - 3 года 10 месяцев)

Вид учебных занятий	Количество часов	Группы лиц с ОВЗ и инвалидностью
		1 группа
Всего по дисциплине	<i>За весь срок обучения</i>	285
В том числе		
Лекции	<i>За весь срок обучения</i>	27
Контролируемая самостоятельная работа	<i>За весь срок обучения</i>	27
Практические и методико-практические занятия (разные формы для трех групп)	<i>За весь срок обучения</i>	231
Вид аттестации	<i>За весь срок обучения</i>	зачет

Контролируемая самостоятельная работа направлена на углубление и закрепление знаний обучающихся с ОВЗ по определенным темам, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины.

**Распределение объема дисциплины «Физическая культура»
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью по
семестрам (за 3года 10 мес.)**

Вид учебных занятий	К-во часов	Годы обучения			
		Первый год обучения (в т.ч. адаптационный модуль 51 час)	Второй год обучения	Третий год обучения	Четвертый год обучения
Всего по дисциплине	285	117	74	66	28
Базовая часть	54	16	16	16	6
Лекции	27	10	8	6	3
Контролируемая самостоятельная работа	27	6	8	10	3
Вариативная часть	231	101	58	50	22
Практические и методико-практические занятия (разные формы для трех групп)	231	101	58	50	22
Вид аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет

Распределение видов практических занятий по дисциплине «Физическая культура» (вариативная часть) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в зависимости от вида ограничения (для первой группы обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)

Вид практических учебных занятий	К-во часов	Годы обучения			
		Первый год обучения (в т.ч. адаптационный модуль 51 час)	Второй год обучения	Третий год обучения	Четвертый год обучения
Всего по дисциплине	285	117	74	66	28
Вариативная часть (практические занятия)	231	101	58	50	22
1 группа: практические занятия физической культурой	231	101	58	50	22
	139	51	38	35	15

Вид практических учебных занятий	К-во часов	Годы обучения			
		Первый год обучения (в т.ч. адаптационный модуль 51 час)	Второй год обучения	Третий год обучения	Четвертый год обучения
методико-практические и семинарские занятия	92	50	20	15	7
Вид аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет

Методико-практическая работа помимо семинарских занятий предполагает и некоторые виды самостоятельной работы учащегося с ОВЗ и инвалидностью, которая может быть организована в форме:

- текущей работы с лекционным материалом, предусматривающим проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиска (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- изучения материала, вынесенного на самостоятельную проработку;
- подготовки к практическим и семинарским занятиям;
- практикума по учебной дисциплине с использованием программного обеспечения;
- подготовки к контрольной работе;
- подготовки к тестированию;
- подготовки к вебинару;
- подготовки к зачету;
- написания реферата по заданной проблеме;
- выполнения проекта;
- участия в научных конференциях и семинарах;
- научно-исследовательской работе.

Тематический план дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции*	Методико-практические занятия, семинары**	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)***	Контролируемая самостоятельная работа
Первый год обучения				
Адаптационный модуль (51 час) – I семестр (полугодие)				
Тема 1. Введение в дисциплину физическая культура с использованием средств адаптивной активности Ценности физической активности в различных сферах жизнедеятельности человека. Физическая активность и ее роль в социальной адаптации человека, в том числе в профессиональной деятельности. Адаптивная физическая культура и специфика ее реализации в образовательных организациях СПО. Здоровый образ жизни и его влияние на качество жизни человека. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления в процессе учебы, повышения эффективности учебного труда.	1	2	-	
Тема 2. Техника безопасности на занятиях физической культурой Травматизм и его профилактика на занятиях физкультурой. Виды спортивных травм и способы их избежания. Спортивное оборудование: требования к безопасному использованию и гигиене. Требования к безопасности к местам занятий физкультуры для лиц, имеющих ОВЗ или инвалидность.	1	2	2	
Тема 3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Влияние ЗОЖ на формирование и гармоничное развитие личности. Оптимальная биосоциальная		2	-	

* Базовая лекционная часть рассчитана на все 3 группы обучающихся с ОВЗ и инвалидностью

**Методико-практические занятия и семинары рассчитаны на каждую из трех групп (гр. 1/гр. 2/гр.3)

***Практические занятия физической культурой (двигательная активность) рассчитаны на каждую из трех групп (гр. 1/гр. 2/гр.3)

<p style="text-align: center;">Наименование разделов (тем)</p> <p style="text-align: center;">Дисциплины с кратким содержанием</p>	Кол-во часов			
	Лекции*	Методико-практические занятия , семинары**	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)***	Контролируемая самостоятельная работа
<p>адаптация (физиологическая, социальная, социально-психологическая). Затруднения в адаптации и методы ее преодоления. Проблемы акселерации, инфантилизма, дезадаптации. Ресурсы развития и жизнеспособность в структуре адаптационных процессов человека. Направленность поведения человека на обеспечение и поддержание собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.</p>				
<p>Тема 4. Основы здорового образа жизни обучающегося. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Самоанализ и самокоррекция своего психофизиологического статуса. Физическая активность подростков и молодежи и ее влияние на образ жизни и ее качество. Физическое воспитание, сбережение и укрепление здоровья.</p>		2	-	
<p>Тема 5.Лечебная и адаптивная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Влияние физических упражнений на организм человека. Средства адаптивной и лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений, адаптивная физическая культура. Вопросы дозированной и интенсивности упражнений при занятиях физической культурой, виды адаптивной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов</p>	1	5	4	

<p align="center">Наименование разделов (тем)</p> <p align="center">Дисциплины с кратким содержанием</p>	Кол-во часов			
	Лекции*	Методико-практические занятия , семинары**	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)***	Контролируемая самостоятельная работа
<p>пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Адаптивная физическая культура при нарушениях сенсорных процессов (зрения, слуха и т.п.), нарушений опорно-двигательного аппарата. Виды адаптивной физической культуры.</p>				
<p>Тема 6. Структура занятия по физической культуре. Формы и виды занятий. Структура занятия и методика его проведения, в том числе с применением средств адаптивной физической культуры. Разминка (с учетом показаний и противопоказаний по состоянию здоровья). Двигательные умения и навыки человека. Оптимальное функциональное состояние человека.</p>	1	3	4	
<p>Тема 7. Основы биомеханики движения и развитие двигательных навыков. Ориентация в пространстве, координация. Приобретение двигательного навыка. Методы и методики разучивания движений. Индивидуальные особенности моторики. Сохранение и изменение положения тела. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	1	4	4	
<p>Тема 8. Психофизиологическая характеристика учебного труда и ее развитие с помощью физической культуры Динамика работоспособности учащихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния обучающихся во время сдачи экзаменов и зачетов. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция утомления.</p>	1	3	4	

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции*	Методико-практические занятия, семинары**	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)***	Контролируемая самостоятельная работа
Контролируемая самостоятельная работа в семестре				2
Итоговая защита реферата		2		
Итого за I семестр <u>51 час</u>	6	25	18	2
Первый год обучения I семестр (полугодие)				
Тема 1. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость и т.д.). Принципы организации спортивной тренировки. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.	1	3	6	
Тема 2. Диагностика и самодиагностика функционального состояния организма человека. Методы, стандарты оценки функционального состояния организма, использование антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, тестовых упражнений. Оценка индивидуальных особенностей физического развития и состояния. Функциональные пробы и методы их проведения.	1	4	5	
Тема 3. Методы самоконтроля в процессе занятия физическими упражнениями. Оценка физического развития и функционального состояния. Контроль самочувствия и общего состояния здоровья. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.		4	4	

<p style="text-align: center;">Наименование разделов (тем)</p> <p style="text-align: center;">Дисциплины с кратким содержанием</p>	Кол-во часов			
	Лекции*	Методико-практические занятия , семинары**	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)***	Контролируемая самостоятельная работа
<p>Тема 4. Принципы здоровьесбережения и ценностного отношения к своему здоровью. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Определение содержания и методик индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья.Корректировка содержания занятий со обучающимися разных групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для учащихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом.</p>	1	4	6	
<p>Тема 5. Мотивация и самомотивация в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой. Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов человека. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации обучающихся и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой.</p>		4	6	
<p>Тема 6.Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы.</p>	1	4	6	
<p>Контролируемая самостоятельная работа в семестре</p>				4

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции*	Методико-практические занятия, семинары**	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)***	Контролируемая самостоятельная работа
Итоговый зачет		2		
Итого за Семестр 66 часов	4	25	33	4
Итого первый год обучения 117 часов	10	50	51	6
Второй год обучения III семестр				
Тема 1. Составление индивидуальной программы занятия физической культуры с учетом ОВЗ или инвалидности. Комплексность программы, систематичность, постепенность, индивидуальный подход к нагрузкам. Учет ограничений в двигательной активности.	1	2	3	
Тема 2. Методы развития физических качеств с помощью физической культуры Сила. Выносливость. Быстрота. Гибкость. Ловкость. Координация. Выбор методов и приемов развития с учетом возможностей здоровья.	1	1	3	
Тема 3. Регулирование нагрузки и физической активности. Зона физической нагрузки. Дозировка упражнений. Разные методы определения оптимальной нагрузки (например, по пульсу и т.д.).		2	2	
Тема 4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения учащихся-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки,	1	1	2	

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции*	Методико-практические занятия , семинары**	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)***	Контролируемая самостоятельная работа
формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе, необходимые обучающимся и учащимся-большинству, обеспечивающие должный уровень культуры				
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания учащихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП для обучающихся с различными видами ограничения жизнедеятельности.	1	1	2	
Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Понятие «производственная физическая культура», ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.		1	2	
Контролируемая самостоятельная работа в семестре				4
Итоговый зачет		2		
Итого за III семестр 32 часа	4	10	14	4
Второй год обучения IV семестр				
Тема 1. Подходы к разработке оздоровительных программ (рекреация, восстановление). Принципы оздоровления с помощью лечебной и				

<p style="text-align: center;">Наименование разделов (тем)</p> <p style="text-align: center;">Дисциплины с кратким содержанием</p>	Кол-во часов			
	Лекции*	Методико-практические занятия , семинары**	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)***	Контролируемая самостоятельная работа
адаптивной физической культуры: доступность, учет возможностей и ресурсов организма, непричинение вреда организму, индивидуализация, дифференциальные различия (половозрастные, связанные с мед. показаниями), интеграция психических и физических ресурсов организма.	1	2	6	
<p>Тема 2.Профилактика нарушений здоровья человека и усугубления этих нарушений.</p> <p>Первичная, вторичная, третичная профилактика. Формы зависимого (аддиктивного) поведения. Алкоголизм. Наркомания. Табакокурение. Меры их профилактики.</p> <p>Гиподинамия как фактор усугубления нарушений здоровья.</p>	1	1		
<p>Тема 3. Диагностика групп риска по фактору усугубления нарушения здоровья.</p> <p>Индивидуальная диагностика, Компьютерная диагностика. Социально-психологический скрининг. Тестирование.</p>	1	1		
<p>Тема 4. Методы АФК для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью</p> <p>Лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж,коррекция положений,дозированная ходьба (терренкур), гидрореабилитация (гидроаэробика, игры в воде и др.), механотерапия, физические методы лечения (водолечение,теплолечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж и др.),психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка.</p>	1	1	6	
<p>Тема 5. Дыхательная гимнастика и методы психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, релаксация) в системе самооздоровления и физического воспитания</p> <p>Психологические основы психофизической саморегуляции. Методы саморегуляции. Правил асаморегуляции. Техники, связанные с управлением дыханием. Методик авыполнения дыхательных упражнений. Техники, связанные с управлением тонусом мышц (релаксация, нервно-мышечная релаксация). Техники, связанные с воздействием</p>		1	6	

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции*	Методико-практические занятия , семинары**	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)***	Контролируемая самостоятельная работа
слова. Техники, связанные с использованием образов. Комплексные техники саморегуляции: аутотренинг, медитация, психогимнастика.				
Тема 6. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды) Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек: нарушений зрения.		2	6	
Контролируемая самостоятельная работа в семестре				4
Итоговый зачет		2		
Итого за IV семестр 42 часа	4	10	24	4
Итого за второй год обучения 74 часа	8	20	38	8
Третий год обучения V семестр				
Тема 1. Средства адаптивной физической культуры в освоении профессиональных и жизненных умений, формировании учебных и профессиональных навыков. Роль АФК в освоении профессии. Формирование учебных навыков с использованием средств АФК.	1	1	2	

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции*	Методико-практические занятия , семинары**	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)***	Контролируемая самостоятельная работа
Тема 2. Освоение приемов и способов выполнения физических упражнений и двигательных действий для достижения необходимых результатов в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья	1	1	4	
Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения ППФП. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Место ППФП в системе физического воспитания учащихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП для обучающихся, имеющих ОВЗ и инвалидность.	1	1	4	
Тема 4. Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.		2	4	
Контролируемая самостоятельная работа в семестре				4
Итоговый зачет		2		
Итого за Семестр <u>28 часов</u>	3	7	14	4

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции*	Методико-практические занятия , семинары**	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)***	Контролируемая самостоятельная работа
Третий курс VI семестр				
Тема 1. Физическая культура в профессиональной деятельности человека. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.		1	6	
Тема 2. Спортивные и подвижные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации и правила безопасности.		2	7	
Тема 3. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм. Классификация туристской деятельности по единым основаниям. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях.	1	1		

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции*	Методико-практические занятия , семинары**	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)***	Контролируемая самостоятельная работа
<p>Тема 4. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам обучения в ОО СПО.</p>	1	1	8	
<p>Тема 5. История становления и развития Олимпийского и Паралимпийского движения. Универсиады. История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Основные тенденции развития паралимпийского движения. Продолжение олимпийских традиций в Сурдлимпийском движении.</p>	1	1		
Контролируемая самостоятельная работа в семестре				6
Итоговый зачет		2		
Итого за VI семестр <u>38 часов</u>	3	8	21	6

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции*	Методико-практические занятия, семинары**	Практические занятия физической культурой (двигательная активность)***	Контролируемая самостоятельная работа
Итого за третий год обучения 66 часов	6	15	35	10
Четвертый курс VII семестр				
Тема 1. Самоорганизация занятий физической культурой. Мотивация и целенаправленность. Планирование и управление самостоятельными занятиями физической культуры. Мотивация в сохранении здоровья.	1	2	5	
Тема 2. Скандинавская ходьба в системе адаптивной физической культуры для лиц с ОВЗ и инвалидностью Скандинавская ходьба. Техника дыхания. Техника движения. Техника осанки.	1	1	5	
Тема 3. Освоение приемов и способов выполнения физических упражнений и двигательных действий для достижения необходимых результатов в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья	1	2	5	
Контролируемая самостоятельная работа в семестре				3
Итоговый зачет		2		
Итого за VII семестр 28 часов	3	7	15	3
ИТОГО за весь период обучения: 285 часов	27	92	139	27

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В качестве основной задачи в области реализации права на образование обучающихся с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья рассматривается создание специальных условий для получения образования обучающимися, имеющими различные недостатки в физическом и (или) психическом развитии с учетом их психофизических особенностей.

Специальные условия – условия обучения, воспитания и развития обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Согласно ст.79, п.10 Федерального Закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ образовательными организациями среднего профессионального образования должны быть созданы специальные условия для получения образования обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

Для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья техникум устанавливает особый порядок освоения образовательной программы "физическая культура" на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

3.1. Материально-технические условия

Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

- **Спортивное оборудование:** гимнастические коврики, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки, медболы вес 3 кг, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, гантели, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки, столы и мячи для настольного тенниса.

Технические средства обучения:

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

«Рабочее место» обучающегося с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья для изучения теоретической части адаптированной образовательной программы

«Физическая культура» оборудовано компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой (мультимедийный проектор), электронной доской, мультимедийной системой.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Федор Собянин: Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. ФГОС, 2020

Подробнее: <https://www.labyrinth.ru/books/701209/>

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города

Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

3.3. Кадровое обеспечение

Педагогические кадры, участвующие в реализации адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования, должны быть ознакомлены с психолого-физическими особенностями обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов и учитывать их при организации образовательного процесса, должны владеть педагогическими технологиями инклюзивного обучения и методами их использования в работе с инклюзивными группами обучающихся.

3.4. Методологическое обеспечение сопровождения программы

К методологическому обеспечению сопровождения адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования «Физическая культура» относятся:

–адаптация официального сайта образовательной организации с учетом особых потребностей обучающихся с инвалидностью по зрению (стандарт WCAG);

–размещение справочной и учебной информации с дублированием шрифтом Брайля (для обучающихся с нарушениями зрения);

–программы мейнстриминга образовательной организации среднего профессионального образования, направленные на включение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в совместную с другими обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;

–программы здоровьесберегающих технологий и пропаганды здорового образа жизни;

–учебно-методические материалы по преподаванию теоретического блока адаптированной образовательной программы «Физическая культура», направленные на информирование обучающихся о роли адаптивной физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности; умении управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; коррекционных, компенсаторных и профилактических задачах адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения;

–проведение воспитательных мероприятий, направленных на формирование у обучающихся позитивного отношения к обучающимся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, установок на оказание им всесторонней помощи и поддержки;

–создание информационных стендов, буклетов, иных информационных материалов по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;

–размещение информации по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту на сайте образовательной организации среднего профессионального образования;

–проведение спортивных мероприятий, в т.ч. мероприятий по настольным (настольный теннис и др.) и интеллектуальным видам спорта (шахматы, шашки, спортивный бридж, го, рендзю, сёги, маджонг, спортивные нарды, компьютерный спорт - киберспорт) с участием обучающихся с инвалидностью;

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль.

Текущий контроль результатов освоения программы физической культуры осуществляет преподаватель физической культуры (адаптивной физической культуры) в процессе проведения практических занятий и лекционных занятий.

Рубежный контроль Обучающийся с ОВЗ и инвалидностью должен выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями обучающегося и с учетом физических ограничений, обусловленных имеющимся заболеванием или нарушением здоровья (по рекомендации врача и медико-социальной экспертизы).

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачетов.

Для допуска к зачету по дисциплине «Физическая культура» обучающийся с ОВЗ или инвалидностью должен выполнить программу, а именно:

- освоить курс оздоровительной программы с учетом состояния своего здоровья;
- изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания;
- выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями обучающегося и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача (для лиц, которым рекомендованы практические занятия адаптивной физической культурой, не имеющих противопоказаний к двигательной активности).

Обучающиеся *1 группы* по итогам семестра, сдают контрольные и зачетные тесты и требования по физической культуре, которые проводятся по всем разделам оздоровительно-коррекционной программы. Успешность овладения теоретическими знаниями и методическим материалом определяется с помощью контрольно-тестовых заданий. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-коррекционной программы.

Основным предметом оценки достижений планируемых результатов освоения обучающимися АОП ФК выступает наличие положительной динамики в интегративных показателях, отражающих успешность преодоления ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья, повышение физической активности и навыков здоровьесбережения. К таким интегративным показателям могут быть отнесены:

- сформированность умения использовать сохраненные функции и компенсаторные способы физической активности при освоении физической культуры и в повседневной жизни;
- сформированность навыков самоорганизации физической активности, способствующей восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма;
- проявление двигательной активности, мотивированность к выстраиванию активного образа жизни;

- проявление большего стремления к самостоятельности и независимости от окружающих в различных видах физической активности;
- способность к проявлению социальной активности, в том числе и в выбранной обучающимся профессиональной деятельности;
- способность осуществления самоконтроля и саморегуляции в вопросах физического развития и здоровьесбережения;
- готовность учета имеющихся противопоказаний и ограничений в различных видах деятельности и повседневной жизни и осознание возможностей и способов компенсации этих ограничений.