

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Волгоградский колледж управления и новых технологий имени Юрия Гагарина»
(ГБПОУ «ВКУиНТ им. Ю. Гагарина»)



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УиМР

Солодова Т.Е.

«23» сентября 2020 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для студентов с ОВЗ (по слуху)

*ОПОП СПО технического, экономического и естественно-научного
профилей*

*Волгоград
2020*

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО», Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования, Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России Н.М. Золотаревой от 20 апреля 2015 г. N 06-830вн. для реализации основной профессиональной общеобразовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015г.).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский колледж управления и новых технологий имени Юрия Гагарина» (ГБПОУ «ВКУиНТ им. Ю. Гагарина»)

Разработчик:

преподаватели ГБПОУ «ВКУиНТ им. Ю.Гагарина»

Чеснокова С.Н. 

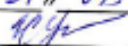
Иванова Л.М. 

Разработано в соответствии с РУП 2020 – 2021 уч. года

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

ЦПК № 6 «Физической культуры, ОБЖ и БЖ»

Протокол № 1 от «31» 08 2020 г.

Председатель ЦПК  /С.Н. Чеснокова /

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

Научно-методическим советом

ГБПОУ «ВКУиНТ им. Ю. Гагарина»

Протокол № 1 от «23» 09 2020 г.

Актуализирована в соответствии с РУП 2021 - 2022 уч. года

Протокол № 1 Кафедры физической культуры, спорта и БЖ
от «30» августа 2021 г.

Председатель кафедры  С.Н. Чеснокова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
3. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	32

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Общая характеристика адаптированной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины (далее – ОУД) «Физическая культура» разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО», Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования, Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России Н.М. Золотаревой от 20 апреля 2015 г. N 06-830вн. для реализации основной профессиональной общеобразовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол №3 от 21 июля 2015г.).

Целью реализации рабочей адаптированной программы «Физическая культура» является формирование требуемых образовательных результатов (личностных, метапредметных, предметных), а также создание условий для взаимодействия и равноправного обучения и общения между здоровыми обучающимися и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, развитие и формирование учебно-познавательного и творческого потенциала, возможность ранней социальной адаптации обучающихся с ОВЗ.

Адаптированная рабочая программа ОУД «Физическая культура» реализуется в рамках ОПОП СПО специальностей технического экономического, и естественно-научного профилей с учетом образовательных потребностей глухих и слабослышащих обучающихся, которые обеспечивают освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

Для глухих и слабослышащих обучающихся характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы по ОУД «Физическая культура»:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;

- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

В структуру особых образовательных потребностей лиц с нарушениями слуха входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для глухих и слабослышащих.

К общим потребностям относятся:

- возможность получения специальной помощи средствами образования;
- необходимость адаптации образовательных программ и учебно-методического сопровождения образовательного процесса для дополнительной индивидуализированной коррекции нарушений учебных и коммуникативных умений, профессиональной и социальной адаптации на этапе профессионального образования;
- возможность выбора методов обучения с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося;
- комплексное сопровождение образовательного процесса, оптимизирующее условия освоения образовательной программы.

К потребностям, характерным для обучающихся с нарушениями слуха, относятся: использование методики, основанной на применении строго дозированных, локальных силовых упражнений включённых в основные разделы программы, что будет способствовать не только эффективному росту силовых качеств учащихся, но и двигательной подготовленности в целом.

Содержание адаптированной рабочей программы ОУД «Физическая культура» направлено на достижение следующих **образовательных задач**:

- формирование общей физической культуры, социальное и личностное развитие, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья у обучающихся с ОВЗ;
- формирование у обучающихся с ОВЗ устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение обучающимися с ОВЗ технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение обучающимися с ОВЗ системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков,

- обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение обучающимися с ОВЗ системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
 - приобретение обучающимися с ОВЗ компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
 - физическая реабилитация и социальная адаптация обучающихся с ОВЗ с использованием методов адаптивной физической культуры;
 - возможность формирования индивидуальной образовательной траектории для обучающимися с ОВЗ при освоении адаптированной учебной дисциплины «Физическая культура»;
 - обеспечение качества среднего профессионального образования лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО технического, экономического, и естественно-научного профилей на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.2 Характеристика адаптированной общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Содержание адаптированной образовательной программы «Физическая культура» (далее - АОП СПО ФК) направлено на обеспечение возможности максимального развития жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры, с использованием оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта, интеграции в общество.

Формирование системы знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Реализация содержания адаптированной учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно

и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание адаптированной учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами обучающихся с ОВЗ (конкретной нозологической группы) в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности студентов.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся с ОВЗ к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание адаптированной 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 ОВЗ мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание *учебно-методических занятий* обеспечивает: формирование у обучающихся с ОВЗ установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. На учебно-методических занятиях проводятся консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся с ОВЗ, а также профилактике профессиональных заболеваний и заболеваний, связанных с состоянием здоровья. Для организации учебно-тренировочных занятий по физической культуре обучающихся с ОВЗ кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные, способствующие сохранению и укреплению состояния здоровья для конкретной нозологической группы обучающихся с ОВЗ (ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика, армрестлинг и др.).

Таким образом, в АОП СПО ФК для обучающихся с ОВЗ по слуху включены практические разделы адаптивной физической культуры, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Реализация АОП СПО ФК для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху предусматривает решение следующих ***частных образовательных задач***:

- физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры;
- укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики и техническим действиям из базовых видов спорта;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

- формирование ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью с учетом их физического, функционального и психического состояния;
- развитие у лиц с ограниченными возможностями здоровья способов познания и преобразования собственных физических качеств; способов самообразования в сфере адаптивной физической культуры, обеспечивающих им условия для самоопределения, физического (телесного) самосовершенствования и, как следствие, самоактуализации;
- поиск возможностей восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма у обучающихся и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры;
- обеспечение возможности реабилитационной функции процесса обучения физической культуре, более полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья;
- обеспечение возможности развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека, внутренних ресурсов с целью частичной или полной замены утраченных функций;
- профилактика прогрессирования основного заболевания (нарушения в здоровье), предупреждение возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основной причиной, ограничивающей возможности здоровья человека;
- привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом, подготовку обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях, как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

1.3 Место учебной дисциплины «Физическая культура» в учебном плане ОПОП СПО технического, экономического, и естественно-научного профилей

В рамках ОПОП СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.4. Требования к результатам освоения АОП СПО физической культуры для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью

В результате освоения АОП ФК у обучающегося должны быть сформированы следующие *образовательные результаты*:

• Личностные:

Л1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению

Л2 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л6 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л8 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л9 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л10 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.

• Метапредметные:

М1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

• ***Предметные:***

П1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к знаниям и умениям на основе основных видов учебной деятельности:

В результате изучения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура», обучающийся с ОВЗ и инвалидностью должен:

• ***знать/понимать:***

З1 - механизмы социальной адаптации и реабилитации, в том числе с возможностью использовать адаптивные возможности организма;

32 - основные правила поведения и нормы безопасности при нахождении в спортивных залах, при использовании спортивного оборудования и т.д.;

33 - функции адаптивной физической культуры в обеспечении социальной активности и интеграции людей с ОВЗ и инвалидностью в жизнь общества.

34 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

35 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

36 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

• **уметь:**

У1 - использовать нормы позитивного социального поведения;

У2 - использовать свои знания об адаптивной физической культуре для сбережения своего здоровья и саморазвития;

У3 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;

У4 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У5 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У6 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У7 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У8 - выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ;

У9 - иметь навыки спортивных игр;

У10 - осознанно применять знания по здоровьесбережению и физическому развитию в своей профессиональной деятельности;

У11 - использовать приобретенные знания и умения в различных жизненных и профессиональных ситуациях;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Распределение объема адаптированной учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся 1 курса с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью по слуху по семестрам.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебных занятий	Кол-во ч.	I семестр – Адаптационный модуль	II семестр
Всего по дисциплине	117	49	66
Общие основы адаптивной физической культуры. Лекции	4	4	-
Практические и методико-практические занятия	113	47	66
Вид аттестации	-	Зачет	Диф. зачет

Адаптационный модуль (49 час; I семестр)

Виды учебной нагрузки	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка	49
Аудиторная нагрузка, в том числе:	
Лекции	4
Практические занятия физической культурой в рамках адаптационного модуля	20
Семинары (методико-практическая работа)	25

Адаптационный модуль

Адаптационный модуль – элемент адаптированной программы, 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 по слуху и инвалидов.

Наименование адаптационного модуля: «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 теоретических разделов адаптационного модуля:

1. Введение в дисциплину физическая культура с использованием средств адаптивной активности. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
2. Лечебная и адаптивная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

Практические и методико-практические занятия

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического

воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

10. Основы здорового образа жизни учащегося.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта. Для предварительного создания у обучающихся образного представления об изучаемом упражнении формирования правильных двигательных навыков необходимо использовать: его показ, объяснение (в данном случае использовать все виды речи, жестовую, дактильную, устную и письменную), предварительную коррекцию ошибок на основе графической записи упражнения. Студентам, у которых процесс восприятия затруднен в результате нарушений одного из анализаторов (слуха), при обучении любым упражнениям наиболее целесообразным является поочередное применение методов показа и объяснения.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 x100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на длинные дистанции, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

2. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером,

упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Строго дозированные, локальные силовые упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры). Упражнения для развития и тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем, которые позволяют увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

3. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Настольный теннис

Исходное положение. Техника ударов по мячу (подставка, толчок). Накаты ракеткой справа, слева. Техника подач ударов. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам настольного тенниса.

Баскетбол

Перемещения с мячом и без; ведение мяча; передачи на месте и с перемещением; броски, подвижные игры с элементами баскетбола.

2.2 Тематический план и содержание адаптированной учебной дисциплины «Физическая культура», 1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Адаптационный модуль	Содержание учебного материала	49	
1. Теория	Общие основы адаптивной физической культуры	4	
	1. Введение в дисциплину физическая культура с использованием средств адаптивной активности. 2. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	1
	3. Лечебная и адаптивная физическая культура как средство профилактики и реабилитации прнарушениях слуха.	2	1
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	45	
2. Гимнастика	Содержание учебного материала	20	
	1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения	10	

	у гимнастической стенки); дозированные, локальные силовые упражнения.		
	2. Дыхательная гимнастика. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов.	10	
3. Методико-практические занятия	Содержание учебного материала:	25	
	1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	4	
	2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	4	
	3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	5	
	4. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	4	
	5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общепфизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств	4	

	личности.		
	Принципы здоровьесбережения и ценностного отношения к своему здоровью.	4	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
2. Практические и методико-практические занятия	Содержание учебного материала	66	
2.1 Лёгкая атлетика	1. Виды лёгкой атлетики, правила соревнований, техника безопасности на уроке.		2
	2. Физические качества человека и их развитие		3
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	32	
	1. Развитие скоростно-силовых качеств.	6	
	2. Развитие выносливости.	4	
	3. Изучение техники бега.	6	
	4. Изучение техники прыжков.	6	

	5. Изучение техники метания гранаты.	4	
	6. Методика развития физических качеств человека	6	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
2.2 Гимнастика	Содержание учебного материала	-	
	1. Общеразвивающие упражнения.		
	2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		
	3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия	10	
	1. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки); дозированные, локальные силовые упражнения.	6	
	2. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки	2	
	3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	

2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	-	
	1. Правила игры, судейство, организация спортивной площадки.		3
	2. Основы техники игры: стойки, перемещения, ведение мяча, передачи, броски, штрафные броски.		3
	3. Развитие ловкости, быстроты, прыгучести средствами баскетбола.		2
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	10	
	1. Стойки, перемещения по площадке с мячом и без мяча	2	
	2. Передачи мяча (на месте и в движении; от груди, из-за головы, с отскоком от пола.)	2	
	3. Броски мяча (с места, в движении после 2-х шагов, штрафные броски).	4	
	4. Методика развития игровой выносливости	2	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
2.4. Волейбол	Содержание учебного материала	-	
	1. Правила игры, судейство, организация спортивной площадки для игры.		2

	2. Основы техники игры, стойка игрока, перемещения по площадке, передачи мяча, подача, приём с подачи, техника и тактика игры через связующего игрока.		3
	3. Развитие ловкости, быстроты, прыгучести, игровой выносливости средствами волейбола.		3
	4. Основы методики развития выносливости.		2
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	12	
	1. Изучение техники стоек, перемещений.	2	
	2. Изучение техники выполнения передач мяча.	2	
	3. Изучение техники выполнения подачи мяча и приёма мяча с подачи.	2	
	4. Изучение техники и тактики игры через связующего игрока.	2	
	5. Методика развития игровой выносливости.	4	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	

2.5. Тест-контроль уровня физической подготовки	Содержание учебного материала	-	
	1. Прыжок в длину с места.		
	2. Силовой комплекс.		
	3. Поднимание-опускание туловища.		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	2	
	1. Прыжок в длину с места.		
	2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа – дев; подтягивания - юн.		
	3. Поднимание-опускание туловища		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
Всего:		113	

3. Контроль и оценка результатов освоения адаптированной учебной дисциплины «Физическая культура»

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

Текущий контроль результатов освоения программы физической культуры осуществляет преподаватель физической культуры (адаптивной физической культуры) в процессе проведения практических занятий и лекционных занятий по валеологии, адаптивной активности, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного процесса в целях получения информации о выполнении развиваемых действий и навыков в процессе обучения; степени сформированности знаний и навыков в процессе освоения физической культуры, занятий адаптивными видами спорта. Текущий контроль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность, в том числе скорректировать индивидуальный план реабилитации (ИПР), рекомендации ПМПК, наметить пути совершенствования некоторых физических функций и тренировки дополнительных физических возможностей.

Рубежный контроль является важным этапом контроля оценки степени освоения модуля, раздела тем, сформированности навыка с целью оценивания уровня освоения всего программного материала на основе рейтинговой системы оценки образовательных результатов обучающихся. Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются на основе технологической карты рейтингового контроля с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, их возможностей, и может проводиться письменно, в том числе с использованием компьютерной техники, в форме тестирования, если речь идет о теоретическом содержании дисциплины, или в форме оценки выполнения различных функциональных проб и тестов (практический блок).

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. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей и рекомендациями медико-социальной экспертизы или ПМПК. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к зачету, а также предоставляется дополнительное время для подготовки выполнения задания. При

необходимости промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

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), см. Приложение 1.

В результате освоения дисциплины осуществляется комплексная проверка следующих образовательных результатов:

Образовательные результаты (Л, М, П) – коды, наименование	Образовательные результаты: виды учебной деятельности, выраженные через умения, знания (У, З) – коды, наименование	Адаптированные формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Л1- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению Л2- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	З1 - механизмы социальной адаптации и реабилитации, в том числе с возможностью использовать адаптивные возможности организма; З4 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; У2 - использовать свои знания об адаптивной физической культуре для сбережения своего здоровья и саморазвития;	- проверка и оценка выполнения письменных заданий (рефератов); - проверка ведения личного дневника; - зачет по теоретическим основам дисциплины; -прием контрольных нормативов.

Л3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	У3 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;	
Л5 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; Л6 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; Л7 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и	З5 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; З6 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; У3 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ; У4 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; У5 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	– наблюдение и оценка выполнения индивидуальных заданий; – практическая проверка выполнения технических элементов в игровых видах спорта; – практическая проверка выполнения комплексов упражнений на различные группы мышц; – проверка ведения личного дневника; зачет по общей физической подготовке.

физкультурной деятельности;		
Л8 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; Л9 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; Л10 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; Л11 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.	32 - основные правила поведения и нормы безопасности при нахождении в спортивных залах, при использовании спортивного оборудования и т.д.; 34 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; У7 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; У9 - иметь навыки спортивных игр.	– наблюдение и оценка выполнения индивидуальных заданий; – практическая проверка выполнения технических элементов в игровых видах спорта; – практическая проверка выполнения комплексов упражнений на различные группы мышц; – проверка ведения личного дневника; зачет по общей физической подготовке.
М1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные,	31 - механизмы социальной адаптации и реабилитации, в том числе с возможностью использовать адаптивные возможности организма; 33-функции адаптивной физической культуры в	– наблюдение и оценка выполнения индивидуальных заданий; – практическая проверка

коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; М2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; М3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	обеспечении социальной активности и интеграции людей с ОВЗ и инвалидностью в жизнь общества. У 2 - использовать свои знания об адаптивной физической культуре для сбережения своего здоровья и саморазвития; У3 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;	выполнения технических элементов в игровых видах спорта; – практическая проверка выполнения комплексов упражнений на различные группы мышц; – проверка ведения личного дневника; зачет по общей физической подготовке.
М4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; М5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной	З3 - функции адаптивной физической культуры в обеспечении социальной активности и интеграции людей с ОВЗ и инвалидностью в жизнь общества. З6 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; У10 - осознанно применять знания по здоровьесбережению и физическому развитию в своей профессиональной деятельности; У11 - использовать	– наблюдение и оценка выполнения индивидуальных заданий; – практическая проверка выполнения технических элементов в игровых видах спорта; – практическая проверка выполнения комплексов упражнений на различные группы мышц; – проверка

деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; М6 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	приобретенные знания и умения в различных жизненных и профессиональных ситуациях;	ведения личного дневника; зачет по общей физической подготовке.
П1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; П2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; П3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,	31 - механизмы социальной адаптации и реабилитации, в том числе с возможностью использовать адаптивные возможности организма; 34 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; 35 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; 36 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; У3 - выполнять	-проверка и оценка выполнения письменных заданий (рефератов); - проверка ведения личного дневника; - зачет по теоретическим основам дисциплины; -прием контрольных нормативов

умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ; У4 -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; У5 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	
П4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; П5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	У3 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ; У4 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; У8 - выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ; У9 - иметь навыки спортивных игр.	– наблюдение и оценка выполнения индивидуальных заданий; – практическая проверка выполнения технических элементов в игровых видах спорта; – практическая проверка выполнения комплексов упражнений на различные группы мышц; – проверка ведения личного дневника; зачет по общей физической подготовке.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Общие требования

Обучение для данной нозологической группы осуществляется в интегрированной форме: такая организация образовательного процесса, при которой обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. Адаптированная образовательная программа направлена на создание специальных условий для реализации его особых образовательных потребностей. При необходимости разрабатывается индивидуальный учебный план.

Особенности освоения глухими и слабослышащими студентами требуемых умений и физических качеств требуют повышенного внимания со стороны преподавателя к специальным терминам, которые для данной категории обучающихся являются новыми. Преподавателю следует говорить громче и четче, подкреплять речь наглядным показом выполнения упражнений, реализовывать индивидуальный подход к обучающимся с ОВЗ данной нозологической группы.

Развитие физической культуры этой категории обучающихся проводится в те же сроки, что и у обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья с опорой на ОПОП СПО по реализуемым профессиям и специальностям, с учетом индивидуальных особенностей здоровья, потребностно-мотивационной сферы, физического развития и физической подготовленности обучающихся, а также с опорой на положения Приказа Минтруда России № 664н от 29 сентября 2014 г. «О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы» в части учета ограничений жизнедеятельности обучающегося.

4.2 Материально-техническая база

В колледже созданы надлежащие материально-технические условия, обеспечивающие возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с недостатками физического и психического развития в здание и помещения образовательной организации, их пребывания и обучения.

Реализация учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» требует наличия:

- игрового зала: баскетбольная, волейбольная площадки;
- зал для настольного тенниса
- зал для общей физической подготовки
- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; сектором для метания и прыжков;
- тренажерного зала.

Инвентарь и оборудование учебного кабинета. Наличие спортивного инвентаря:

- баскетбольные кольца (баскетбольные мячи)

- мячи и сетки (волейбольные, теннисные);
- столы теннисные, армрестлинга;
- теннисные ракетки, шарики;
- тренажеры, гири, гантели, штанги.

4.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров:

Реализация адаптированной учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Квалификация педагогических кадров должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в соответствующих нормативных документах.

Требования к дополнительной профессиональной подготовке педагогических кадров: преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации (курсы повышения квалификации, стажировка) не реже 1 раза в 3 года, в том числе по соответствующей программе ДПО инклюзивного обучения с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся по профилю «Физическая культура и спорт».

4.4 Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1.Агеева Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Г.Ф. Агеева, Е.И. Карпенкова.– Электрон. текстовые данные. –СПб.: Лань, 2021. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/174984>. – ЭБС «Лань»

2.Агеева Г.Ф. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Г.Ф. Агеева, В.И. Величко, И.Тихонова.– Электрон. текстовые данные. –СПб.: Лань, 2021. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/169778>. – ЭБС «Лань»

3. Журин, А.В. Волейбол: техника игры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Журбин– Электрон. текстовые данные. –СПб.: Лань, 2021. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/166936>. – ЭБС «Лань»

4.Зобнова Е.А Спортивный отбор в спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.А. Зобнова .– Электрон.текстовые данные. –СПб.: Лань, 2021. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/169783>. – ЭБС «Лань»

5.Зобнова Е.А. Менеджмент спортивных соревнований [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.А. Зобнова .– Электрон. текстовые данные. –СПб.: Лань, 2021. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1744985>. – ЭБС «Лань»

6.Зобнова Е.А. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.А. Зобнова .– Электрон.текстовые данные. –СПб.: Лань, 2021. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1744986>. – ЭБС «Лань»

7.Калуп С.С. Основы врачебного контроля ,лечебной физической культуры и массажа. Массаж [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.С. Калуп .– Электрон. текстовые данные. –СПб.: Лань, 2021. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/169785>. – ЭБС «Лань»

8.Орлова Л.Т. Настольный теннис [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.Т. Орлова, А.Ю. Марков .– Электрон.текстовые данные. –СПб.: Лань, 2021. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/166937>. – ЭБС «Лань».

9. Садовникова Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Садовникова .– Электрон. текстовые данные. –СПб.: Лань, 2021. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/136161>. – ЭБС «Лань».

10. Тихонова И.В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники [Электронный ресурс]: учебное пособие/ И.В. Тихонова, В.И. Величко .– Электрон. текстовые данные. –СПб.: Лань, 2021. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/174988>. – ЭБС «Лань».

Дополнительные источники:

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими группами населения: учебное пособие / под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

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 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»

2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

3. Гилязиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязиева 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 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

5. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванов [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный

университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <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>

8. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>

9. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

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

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

12. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

13. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>

14. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>

15. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

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

17. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

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

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

20. Стельмашенок В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В. А. Стельмашенок, Н. В. Владимирова. – Электрон.текстовые данные. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. – 328 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67696.html>. – ЭБС «IPRbooks».

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся с ОВЗ

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Виды упражнений: челночный бег 4х15; 10х15; прыжки со скакалкой; сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

Легкая атлетика

Виды упражнений: бег на короткие, длинные дистанции (без учёта времени); прыжки в длину с места, техника метания (техника выполнения).

Настольный теннис

Знать правила игры в настольный теннис, технику вида спорта. Владеть техникой выполнения подачи, приёма мяча, выполнять чеканку шарика. (без учёта количества выполненных действий)

Волейбол

Техника выполнения элементов:

Стойка волейболистов; перемещение по площадке; передача мяча над собой сверху; прием мяча сверху в парах; верхняя прямая подача.

Баскетбол

Техника выполнения элементов:

Перемещения с мячом и без; ведение мяча (правой, левой рукой); передачи, броски.