

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 05.07.2023 07:56:17
Уникальный программный ключ:
b98c63f50c040389aac165e2b73c0c737775c9e9

**Министерство транспорта российской федерации федеральное агентство
железнодорожного транспорта филиал федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования**

«Самарский государственный университет путей сообщения»

в г.Ртищево

(Филиал СамГУПС в г. Ртищево)

Рабочая программа

учебной дисциплины

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ)

по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Базовая подготовка среднего профессионального образования

Ртищево

2023

Содержание

Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	3
Структура и содержание учебной дисциплины	12
Условия реализации рабочей программы	18
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ...	24
Перечень используемых методов обучения	31

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (АДАПТИВНАЯ).

1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Образовательная программа для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры в профессиональных образовательных организациях разработана в строгом соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО), а также в соответствии с положениями Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (от 14 июня 2013 г. № 464), положений 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, Письма Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования», (утв. Минобрнауки России 22.04.2015 г. №06-830вн); и представляет собой образовательную программу для обучения в организациях СПО инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом характера и степени ограничения жизнедеятельности, а также

возрастных, типологических и индивидуальных особенностей, а также особых образовательных потребностей.

Адаптивная образовательная программа профессионального образования физической культуры (далее **АОП СПО ФК**) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры в образовательных организациях среднего профессионального образования разрабатывается и утверждается образовательной организацией (далее – **ОО СПО**), осуществляющей образовательную деятельность в соответствии с ФГОС СПО и «Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования» (утв. Минобрнауки России 22.04.2015 г. №06-830вн).

Согласно «Методическим рекомендациям по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования» (утв. Минобрнауки России 22.04.2015 г. №06-830вн) раздел физической культуры отдельно представлен в структуре **ППКРС** (программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих) и входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл в структуре **ППССЗ** - программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Целью реализации АОП СПО ФК для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью является создание условий выполнения требований ФГОС СПО через 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.

В АОП СПО ФК включены практические разделы адаптивной физической культуры, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Развитие физической культуры этой категории обучающихся проводится в профессиональных образовательных организациях (ОО СПО) в те же сроки, что и у обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья с опорой на ФГОС СПО по разным направлениям подготовки 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. Реализация АОП СПО ФК для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование общей физической культуры, социальное и личностное развитие, развитие физических способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры;
- укрепление здоровья обучающихся 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;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 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 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;
- актуализация у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью социально значимых потребностей, которые будут определять ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, соответствующие современному этапу развития общества;
- воспитание у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью негативного отношения ко всем видам деструктивного поведения и зависимостей человека от психоактивных веществ, алкоголя, табакокурения, компьютерной, экранной, игровой и других видов зависимостей;
- выработка способности вести самостоятельную жизнь на основе сформированных потребностей и ценностных ориентации;
- 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;
- освоение новых способов реализации основных видов жизнедеятельности человека, исходя из его оставшихся функций, включая различные виды физических нагрузок;
- профилактика прогрессирования основного заболевания (нарушения в здоровье), предупреждение возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основной причиной, ограничивающей возможности здоровья человека;
- реализация психологической работы по развитию у обучающихся самоуважения, самооценки, профилактика стигматизации, формирования комплекса «выученной беспомощности», обусловленных тем или иным видом ограничения по состоянию здоровья;
- привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом; подготовку учащихся с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе, где находится образовательная организация СПО, спортивных командах для инвалидов и привлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидностью к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

Освоение АОП СПО физической культуры обучающимся с ограниченными возможностями здоровья или инвалидностью в соответствии с избранной обучающимся профессией или специальностью, на которую ориентирована программа обучения в ОО СПО, позволит решать следующие задачи в профессиональной сфере:

- использование специальных знаний и способов их рационального применения при воздействии на телесность в различных видах адаптивной физической культуры с целью поддержания работоспособности и активности человека (в т.ч. в отношении себя как субъекта труда);
- отработка у себя двигательных действий, позволяющих реализовывать жизненно и профессионально важные умения и навыки, избранный вид профессиональной деятельности, отдых и переключение с основных видов бытовой и профессиональной деятельности;
- развитие у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации в деятельности, установок и убеждений в соответствии с запросом современного общества, ориентированным на социальную активность и интеграцию;
- укрепление негативного отношения ко всем видам антисоциального поведения и зависимостей человека, в том числе препятствующих исполнению профессиональных обязанностей;
- воспитание ценностей адаптивной физической культуры, здорового образа жизни;
- развитие у обучающихся с инвалидностью или ОВЗ способности вести самостоятельную жизнь на основе сформированных потребностей и ценностных ориентации, в том числе способность к достаточной степени автономии при реализации профессиональных функций;
- самостоятельное изыскание современных способов наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья, которые могут препятствовать возможности активной профессиональной деятельности;
- приобретение навыков развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека, которые будут востребованы в профессиональной деятельности;
- применение норм здоровьесбережения и адаптивной физической культуры в любой профессиональной деятельности, трансляция этих знаний в контексте профессиональных взаимоотношений.

В результате освоения учебной программы у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности, поддержания необходимого уровня физической подготовленности. В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура»

обучающийся с ОВЗ и инвалидностью должен:

знать/понимать:

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

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

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

уметь:

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

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ;
- иметь навыки спортивных игр.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

По окончании обучения выпускники инвалиды и выпускники с ограниченными возможностями здоровья должны освоить те же области и объекты профессиональной деятельности, что и остальные выпускники, и быть готовыми к выполнению всех обозначенных в ФГОС СПО видов деятельности. Вводить какие-либо дифференциации и ограничения в адаптированных образовательных программах в отношении профессиональной деятельности выпускников инвалидов и выпускников с ограниченными возможностями здоровья не допускается.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося- 160 часов, в том числе: обязательной аудиторской учебной нагрузки обучающегося - 160 часов; практические занятия - 156 часов; теоретических занятий - 4 часа.

Промежуточная аттестация 2,4 семестры дифференцированные зачеты, 3,5 семестры зачеты.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (АДАПТИВНАЯ).

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной деятельности.

Вид учебной работы	объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия / практическая подготовка	156/0
Итоговая аттестация в форме зачета (3,5 семестра), дифференцированного зачета(4,6 семестры)	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (адаптивная).

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		30	
Тема 1.1. Основы занятий.	Содержание учебного материала Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения на уроках физической культуры. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний. Влияние вредных привычек на продолжительность жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Адаптивная физическая культура. Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация. Подготовка докладов (рефератов) на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр.	4	1
Тема 1.2. Бег 100м с низкого старта .	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Разучивание и совершенствование техники низкого бега. Челночный бег. Разучивание и совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м, ускорения. Разучивание и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	2,3
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега.	Практические занятия Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	6	2,3
Тема 1.4 Метание меча	Практические занятия	8	2,3

в цель, на дальность.	Требования техники безопасности при выполнении упражнений с мячом. . Разучивание и совершенствование техники метание мяча в цель с 5-10м; . Разучивание и совершенствование техники метания мяча на дальность с места, с разбега, с подскоком.		
Тема 1.5. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия Длительный бег до 25минут, кросс, бег с препятствиями, бег в парах, группой, эстафеты.Разучивание и совершенствование техники бега на длинные дистанции.	8	2
Раздел 2. Баскетбол.		20	
Тема 2.1. Ведение мяча	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники ведения мяча правой рукой при ходьбе. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча левой рукой при ходьбе. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча правой рукой при беге, Разучивание и совершенствование техники ведения мяча левой рукой при беге. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча поочерёдно правой и левой рукой Учебная игра по упрощенным правилам.	4	2
Тема 2.2. Прием и передача мяча.	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча от груди двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками с отскоком о пол. Учебная игра по упрощенным правилам .	4	2
Тема 2.3 Штрафные броски	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники штрафного броска (броски можно выполнять от груди, из-за головы, одной или двумя руками). Учебная игра по упрощенным правилам.	6	2
Тема 2.4 Броски в кольцо с двух шагов .	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники броска в кольцо с двух шагов. Броски в кольцо с места. Броски в кольцо с двух шагов. Броски в кольцо с двух шагов от средней линии зала. Учебная игра по упрощенным правилам.	6	2,3
Раздел 3. Пионербол		20	

Тема 3.1. Прием и передача мяча	Практические занятия Техника безопасности на занятиях . Правила игры. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития навыков при приеме и передачи мяча.	4	2
Тема 3.2 Подача мяча.	Практические занятия Разучивание и совершенствование технике подачи мяча и виды подач. Учебная игра по упрощенным правилам.	4	2
Тема 3.3 Техника игры в нападение	Практические занятия Разучивание и совершенствование технике нападения. Учебная игра по упрощенным правилам.	6	2
Тема 3.4. Техника игры в защите	Практические занятия Разучивание и совершенствование технике защиты. Учебная игра по упрощенным правилам	6	2
Раздел 4. Силовая подготовка (атлетическая гимнастика)		30	
Тема 4.1. Развитие мышц брюшного пресса	Практические занятия Развитие мышц брюшного пресса. Развитие мышц спины. Работа на тренажерах, со штангой, с гантелями, с фитбольным мячом 3-5кг.	10	2,3
Тема 4.2. Развитие мышц плечевого пояса	Практические занятия Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц спины, ног, брюшного пресса. Работа на тренажерах, со штангой, с гантелями, с фитбольными мячами 3-5кг.	10	2,3
Тема 4.3. Развития мышц спины и ног	Практические занятия Развитие мышц спины. Развитие мышц ног. Развитие мышц спины. Работа на тренажерах, со штангой, с гантелями, с фитбольными мячами 3-5кг.	10	2,3
Раздел 5. Настольный теннис		20	
Тема 5.1. Техника игры.	Практические занятия Техника безопасности на занятиях, правила игры, стойка, выбор хвата (европейский, азиатский) выбор стиля игры (защитный, атакующий). Подача, подрезка, прием подачи, топ-стин - вращение мяча. Учебная игра по упрощенным правилам	10	2

Тема 5.2. Тактика игры.	Практические занятия Выбор стиля игры (защитный, атакующий), игра атакующего против защитника, тактика игры защитника против атакующего, тактика защиты игры атакующего против атакующего, тактика парной игры. Учебная игра по упрощенным правилам	10	2
Раздел 6. Дартс		20	
Тема 6.1. Техника броска.	Практические занятия Техника безопасности на занятиях. Правила игры, стойка, выбор хвата дробика, прицеливание, отработка меткости в цель: глаз, дробик, мишень. Принцип броска, позиция для броска.	10	2
Тема 6.2. Тактика броска.	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники броска. Первый из представленных вариантов не очень удобный, так как если при броске в утроение (3x20) дробик попадает в простой сектор 20, то остается 44 очка. Для списания этих 44 очков спортсмен будет вынужден поменять сектор и выполнить броски либо в 12 сектор и в удвоение 16 (32 очков), либо в 4-й сектор и в удвоение 20 (40 очков). Второй из рассматриваемых вариантов, наиболее рационален и безопасен. В этом случае 1-й дробик бросается в утроение 16 (48 очков), если он попадает в простой сектор 16. то остается 48 очков, т.е дартсист продолжает набирать очки в том же секторе: бросок в простой сектор 16, а затем в удвоение 16 (32 очка). Если же при броске в утроение 16 (48 очков), дробик попадает в простой сектор 8 или в утроение 8 (24 очка), то остается либо 56 (16, 2x20), либо 40 (2x20). Рассмотренный вариант подразумевает минимальное количество смены секторов для бросков (минимум передвижений по доске), при максимальном количестве сочетаний удобных удвоений. Третий вариант – самый эффективный, но и самый рискованный. Он позволяет очень красиво закончить игру точным броском в Булл-ай. Однако, если игрок промахнется и дробик попадает в 25-очковую зону, то закрыть (списать) очки можно будет только в следующем подходе, что крайне не желательно. Поэтому данный вариант может быть использован либо игроками находящимися в очень хорошей спортивной форме и обладающими очень точным броском, либо спортсменом, поставленным в безвыходное положение, так как при двух оставшихся бросках первым дробиком спортсмен набрал 14 очков, а на	10	2

	следующий, последний бросок, остается 50 очков. Которые надо списать очень точным попаданием в центр мишени (Булл-ай).		
Раздел 7.Легкая атлетика в спортивном зале.		20	
Тема 7.1 Прыжки в длину с места	Практические занятия Развитие прыгучести. Специально-беговые упражнения. Развитие координации. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	2,3
Тема 7.2 Прыжки в высоту с разбега.	Практические занятия Развитие и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	8	2
Тема 7.3. Бег на средние дистанции.	Практические занятия Развитие и совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Ускорения.	8	2,3
	Всего	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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.

Создание специальных условий направлено на развитие сохранных анализаторов, способствующих их функциональной компенсаторной перестройке, обеспечение замещения или восполнение отсутствующих или нарушенных функций организма, а также на актуализацию социального и экономического потенциала образовательных организаций среднего профессионального образования, создаваемых благодаря Постановлению Правительства России (Программа «Доступная среда» на 2011 – 2020 гг.) для обеспечения прав и создания возможностей для занятий физической культурой и спортом обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

Специальные условия воспитания и развития обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, 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.

Создание специальных условий обучения позволит максимально использовать потенциальные способности обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья и реализовать их право на получение образования адекватно возможностям, которые раскрываются в самом процессе обучения.

Для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения образовательной программы "физическая культура" на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от группы, к которой будут отнесены обучающиеся согласно рекомендациям ПМПК (для обучающихся в возрасте до 18 лет) или в соответствии с заключением МСЭ и индивидуальной программой реабилитации (ИПР), это могут быть подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку; занятия по настольным или интеллектуальным видам спорта; теоретическое изучение адаптированной образовательной программы «Физическая культура».

При создании условий для реализации адаптивной образовательной программы «Физическая культура» для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья необходимо руководствоваться Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.04.2008 № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами» и другими нормативными документами. Вопросы деятельности образовательной организации среднего профессионального образования, касающиеся организации обучения и воспитания обучающихся с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, должны быть регламентированы уставом и локальными актами образовательной организации среднего

профессионального образования, а также соответствующими нормативно-правовыми документами.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

В образовательных организациях среднего профессионального образования должны быть созданы надлежащие материально-технические условия, обеспечивающие возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с недостатками физического и психического развития в здания и помещения образовательной организации, и их пребывания и обучения в зданиях и помещениях образовательной организации, включая пандусы, специальные лифты, специально оборудованные учебные места, специализированное учебное, реабилитационное, медицинское оборудование и т.д. Создание подобных условий, предусмотренных статьей 15 Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», необходимо обеспечивать в обязательном порядке как при строительстве новых образовательных организаций, так и при проведении работ по реконструкции и капитальному ремонту существующих образовательных организаций среднего профессионального образования.

Материально-техническое обеспечение реализации адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования «Физическая культура» должно отвечать не только общим требованиям, определенным в федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования по направлению подготовки (специальности), но и особым образовательным потребностям каждой категории обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в соответствии с ограничениями жизнедеятельности. В связи с этим, в структуре материально-технического обеспечения образовательного процесса обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья должна быть отражена специфика требований к организации

архитектурной среды образовательной организации; к организации рабочего места обучающегося; к техническим и программным средствам общего и специального назначения.

В структуре материально-технического обеспечения образовательного процесса по адаптированной образовательной программе «Физическая культура» должно быть обеспечено следующее:

- Должна быть обеспечена адекватная организация пространства, в котором реализуется процесс обучения по адаптированной образовательной программе «Физическая культура»: специально оборудованные спортивные и тренажерные залы, специальные спортивные площадки на открытом воздухе.

- Помещения спортивного комплекса должны отвечать принципам создания безбарьерной архитектурной среды и учитывать потребности различных категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата): иметь пандусы, перила, установленную соответствующими нормативами ширину и высоту дверных проемов, системы сигнализации и оповещения для обучающихся с нарушениями слуха и зрения, санитарно-гигиенические помещения образовательной организации среднего профессионального образования должны быть оборудованы с учетом особых потребностей обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

- Помещения для занятий по программе «Физическая культура» (адаптивная) должны быть оснащены необходимым инвентарем: гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, медболами весом 3-5 кг, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, ракетки, столы и мячи для настольного тенниса, дротики, мишень для дартс, волейбольная сетка, баскетбольные щиты, доска для отжимания, гантели со съёмными блинами, тренажеры, штанга со съёмными блинами.

- Спортивные и тренажерные залы должны быть оборудованы

тренажерами общеукрепляющей направленности, всё спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности и удобства.

- «Рабочее место» обучающегося с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья для изучения теоретической части адаптивной образовательной программы «Физическая культура» должно быть оборудовано компьютерной техникой. Должны быть предусмотрены технические средства обеспечения комфортного доступа обучающегося с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья к образованию (ассистирующие средства и технологии).

- В случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий каждый обучающийся в течение всего периода обучения должен быть обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде с использованием специальных технических и программных средств, содержащей все электронные образовательные ресурсы. При использовании в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий для обучающихся с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья должна быть предусмотрена возможность приема-передачи информации в доступных для инвалидов формах.

Важно помнить, что требования к материально-техническому обеспечению должны быть ориентированы не только на обучающихся с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья, но и на всех участников образовательного процесса, что обусловлено большей, чем в норме, необходимостью индивидуализации процесса образования обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Специфика данной группы требований состоит в том, что все вовлеченные в процесс образования участники образовательного процесса должны иметь неограниченный доступ к организационной технике либо специальному ресурсному центру в образовательной организации, где можно осуществлять подготовку

необходимых индивидуализированных материалов для процесса обучения обучающегося с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья. Должна быть обеспечена материально-техническая поддержка процесса координации и взаимодействия специалистов разного профиля и родителей (при необходимости), вовлеченных в процесс образования.

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы.

3.2.1 Основные источники:

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авторы – составители О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева.- М. : Спорт, 2019. – 284 с. : ил. ISBN 978-5-906839-18-3

3.2.2 Дополнительные источники:

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г.- Москва : КноРус, 2019.-214с.- ISBN 978-5-406-05081-1.

3.2.3 Интернет – источники:

<https://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rossii-ot-22042015-n-06-443/> ,
<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=242424>,
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/708566b2fd52d51c70e2f0c8e02abb2d81a6c22e/ ,

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

(Извлечение из Письма Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий «Физической культурой»)

1. Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

2. Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

3. Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

4. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

5. Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

6. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся происходит по 5-балльной системе.

В соответствии с письмом Минобразования России органам управления образованием от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» рекомендуется:

- итоговую оценку по физической культуре выставлять с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность);
- основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию учащихся к занятиям физическими упражнениями, динамике их физических возможностей и прилежании ;
- положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий;

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;
- соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;
- при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями;
- есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- занимается самостоятельно;
- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра;
- успешно выполняет все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста и с учетом ограничений;
- выполняет все теоретические или иные задания учителя;
- овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики;
- оказывает посильную помощь в судействе соревнований между группами или организации спортивных мероприятий;
- владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – **4(хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе;
- соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;
- при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями;
- есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра;
- успешно выполняет 80% всех нормативов по физической культуре, для своего возраста и с учетом ограничений;
- выполняет все теоретические или иные задания учителя;
- овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики;
- оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – **3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;
- соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;
- при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями;
- есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры;
- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра;
- частично выполняет все теоретические или иные задания учителя;
- овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики,
- необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку - **2 (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;

- не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей;
- нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств;
- не выполнял теоретические или иные задания учителя;
- не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики;
- необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение семестра. Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 5 .

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; 	<p>Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся. Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся. Оценка выполнения практических занятий, сдачи контрольных нормативов (см. табл.1).Участие в соревнованиях, написание рефератов, подготовка докладов (мультимедийных презентаций) .</p>

<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ; - иметь навыки спортивных игр. 	
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, презентаций. Оценка выполнения практических занятий. Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся. Оценка выполнения практических занятий.</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p>	<p>Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся. Оценка выполнения практических занятий.</p>

<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся.</p>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся.</p>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности, поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся.</p>

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ.

5.1. Пассивные методы обучения:

- инструктаж по технике безопасности;
- самостоятельная работа студентов;
- зачёт.

5.2. Активные и интерактивные методы обучения:

- урок-соревнование;
- кейс-метод (анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ);
- работа в малых группах;
- творческие задания;
- групповое обсуждение.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура (адаптивная) для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) разработанную руководителем физического воспитания филиала СамГУПС в г. Ртищево Е. В. Щукаревой.

Рабочая программа по Физической культуре (адаптивная) для подростков с ограниченными возможностями здоровья, направлена на коррекцию их физического развития, реабилитацию двигательных функций организма, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Данная программа может способствовать: обеспечению развития и тренировки всех систем и функций организма подростка через оптимальные физические нагрузки, формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков, содействию воспитания нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности, воспитанию бережного отношения к своему здоровью, формированию потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Программа рассчитана на обязательную учебную нагрузку - 160 часов, в том числе лекционные занятия - 4 часов, практические занятия /практическая подготовка - 156/0 часов. Формы промежуточной аттестации : зачет - 3,5 семестры; дифференцированный зачет – 4,6 семестры. Содержание программы направлено на достижение результатов определяемых ФГОС, и отражает последовательность формирования знаний, умений и компетенций указанных в ФГОС.

Программа может быть рекомендована для использования в образовательном процессе в учреждениях СПО на территории РФ.

Рецензент:

Ю.А. Комиссаров, начальник отдела по спорту и туризму РМР

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу руководителя физического воспитания Е. В. Щукаревой по ОГСЭ.04 Физическая культура (адаптивная) для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа по дисциплине Физическая культура (адаптивная) для студентов филиала СамГУПС в г. Ртищево составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного стандарта. Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний, умений и компетенций в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО.

Каждый раздел программы раскрывает рассматриваемые вопросы в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения студентов. Для закрепления теоретических знаний, формирования умений, навыков и компетенций студентов предусматриваются практические занятия. Количество обязательной учебной нагрузки составляет 160 часов, в том числе лекции- 4 часа, практические занятия /практическая подготовка 160/0 часов, что соответствует требованиям учебного плана. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме: зачет (3,5 семестры), дифференцированный зачёт (4,6 семестры).

Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения в освоении умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и усвоение знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Перечень рекомендуемых учебных изданий основной и дополнительной литературы включает источники последних 5 лет.

Данная рабочая программа может быть рекомендована для изучения дисциплины Физическая культура (адаптивная) в учебных заведениях СПО.

Рецензент:

Н.В.Феднина, старший методист
филиала СамГУПС в г. Ртищево