

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 04.07.2023 15:40:36
Уникальный идентификатор:
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
ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ)
по специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)
*Базовая подготовка среднего профессионального образования***

**Ртищево
2022**

Оглавление

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ.....	23

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет по (отраслям). Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения учебной дисциплины. Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

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

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом цикле учебного плана ППСЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. «Адаптивная физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259). Она обеспечивает достижение обучающимися- инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья результатов, установленных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования. Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. Интегрированное (инклюзивное) обучение может быть организовано:

- посредством совместного обучения на одной спортивной площадке лиц с

ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений,

- отдельно по индивидуальной образовательной траектории.

«Адаптивная физическая культура» образовательная программа среднего профессионального образования определяет объем и содержание образования учебной дисциплины цели, результаты освоения образовательной программы, специальные условия образовательной деятельности.

Содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Реализация содержания учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в преемственности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по «Адаптивной физической культуре» студентов с ограниченными возможностями здоровья является системно - деятельный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. Создание без барьерной среды учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

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

Содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Содержание образовательного процесса соотносится с интересами студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Образовательный процесс ориентирует на развитие интереса студентов с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда. Основное содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть:

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

- Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Занятия студентов с ограниченными возможностями здоровья нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, презентации, доклады.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося-160 часов, в том числе: всего-160 часов, лекционные (теоретические) занятия- 4 часа, практические занятия/ практическая подготовка -156/0.

1.5. Результаты освоения программы учебной дисциплины:

Результатом освоения программы учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» является овладение студентами общими компетенциями (ОК) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет по (отраслям).

Освоение содержания учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение студентами с ограниченными возможностями здоровья следующих результатов:

- личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений;
- готовность самостоятельно использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительном, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- метапредметных:

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно -методически и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;

– 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;

– 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;

• предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуг с учетом особенностей психо -физического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;

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

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

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Максимальная учебная нагрузка 160 часов, всего- 160 часов ,в том числе: практические занятия/практическая подготовка- 156/0 часов, лекционные(теоретические) занятия-4 часа. Итоговая аттестация: 3,5 семестр проводится в форме зачета; 4, 6 семестр проводится в форме дифференцированного зачета.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
Практические занятия/ практическая подготовка	156/0
Лекционные занятия	4
Итоговая аттестация: 3-5 семестр проводится в форме зачета;4,6 семестр проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни Легкая атлетика	1.1	Лекционные занятия Техника безопасности на занятиях, правила поведения. Основы здорового образа жизни.	2	
	1.2	Практические занятия ОРУ. Перестроения в движении. Круговая тренировка.	2	
	1.3	ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе.	2	
	1.4	ОРУ. Бег на выносливость.	2	
	1.5	ОРУ. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.	2	
	1.6	ОРУ. Бег. Старт, стартовый разгон.	2	
	1.7	ОРУ. Высокий и низкий старт.	2	
	1.8	ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ).	2	
	1.9	ОРУ. Бег на короткие дистанции 100,200 м.	2	
	1.10	ОРУ. Силовая тренировка.	2	
	1.11	ОРУ. Прыжки в длину с места. Выпрыгивания вверх, выпрыгивания вперед.	2	
	1.12	ОРУ. Прыжки на скакалке. Прыжки на скакалке с учётом времени.	2	

	1.13	ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	1.14	ОРУ. Прыжки в длину с 13-15 беговых шагов.	2	
	1.15	ОРУ. Прыжки в длину способом «ножницы».	2	
	1.16	ОРУ. Прыжки в длину способом «ножницы».	2	
	1.17	ОРУ. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	2	
	1.18	ОРУ. Эстафетный бег 4*100 м.	2	
	1.19	ОРУ. Упражнения для развития выносливости, силовые упражнения.	2	
	1.20	ОРУ. Круговая тренировка	2	
	1.21	Общие развивающие упражнения.	2	
	1.22	Упражнения с мячами. Упражнения производственной гимнастики.	2	
	1.23	ОРУ. Упражнения в паре с партнером. Перестроения.	2	
	1.24	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Техника безопасности на занятиях, правила поведения. Основы здорового образа жизни.	2	
Тема 2 Гимнастика		Практические занятия.		
	2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	2	

2.2	Подъём переворотом, подъём разгибом.	2	
2.3	Прыжки.	2	
2.4	Длинный кувырок через препятствие.	2	
2.5	Стойка на руках с помощью, переворот боком.	2	
2.6	Комбинации общих развивающих упражнений. Специальные подготовительные упражнения, подводящие игры.	2	
2.7		2	
2.8	Эстафеты, круговая тренировка.	2	
2.9	Эстафетный бег	2	
2.10	Эстафеты, старты из различных исходных положений	2	
2.11	Бег с ускорением, изменением направления.	2	
2.12	Метание гранаты.	2	
2.13	Метания в цель и на дальность разных снарядов.	2	
2.14	Метание мяча на определённое расстояние.	2	
2.15	Бег с препятствиями, бег в парах.	2	
2.16	Упражнения производственной гимнастики.	2	
2.17	Упражнения с гимнастической скамейкой.	2	
2.18	Комбинация из освоенных элементов.	2	

	2.19	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	2	
		Первая помощь при травмах.	2	
	2.20	Круговая тренировка. Лекционное занятие.	2	
	2.21	Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.	2	
	2.22	Практические занятия	2	
	2.23	Бег с преодолением препятствий. Упражнения для развития брюшных мышц.	2	
	2.24	Упражнения для развития координации.	2	
	2.25	Упражнения на равновесие.	2	
	2.26	Выполнение упражнений в парах.	2	
	2.27	Варианты челночного бега.	2	
	2.28	Аэробика.	2	
	2.29			
Тема 3 Спортивные игры	3.1	Техника безопасности на занятиях.	2	
	3.2	ОРУ. Подвижные игры с мячом приближённые спортивным.	2	
	3.3	Волейбол. Верхняя прямая подача.	2	
	3.4	Волейбол. Нижняя прямая подача.	2	
	3.5		2	

	3.6	Эстафеты с волейбольными мячами.	2	
	3.7	Волейбол. Боковая подача.	2	
		Волейбол. Силовая подача, подача с прыжка.	2	
	3.8	Волейбол. Нижний прием мяча.	2	
		Волейбол. Верхний прием мяча.	2	
	3.9	Разновидности игры в волейбол.	2	
	3.10	Судейство в волейболе.	2	
	3.11	Правила игры в футбол.	2	
	3.12	Футбол. Варианты ударов по мячу ногой и головой		
	3.13			
Тема 4 Виды спорта по выбору	4.1	Варианты ведения мяча без сопротивления.	2	
	4.2	Футбол. Закрученный удар.	2	
	4.3	Футбол. Варианты удара подъёмом.	2	
	4.4	Игра по упрощённым правилам	2	
	4.5	Футбол. Техника ударов ногами.	2	
	4.6	Действия против игрока без мяча и с мячом.	2	
	4.7	Тактические действия в нападении и защите.	2	

4.8	Правила игры в баскетбол.	2	
4.9	Баскетбол. Владение мячом.	2	
4.10	Баскетбол. Броски мяча в кольцо.	2	
4.11	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам.	2	
4.12	Баскетбол. Тактические действия.	2	
4.13	Баскетбол. Игра на площадке разных размеров	2	

Итого 160 часов: из них 156 часов практические занятия, 4 часа лекционные занятия

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытой спортивной площадки, места для занятий «Адаптивная физическая культура» оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы. Все объекты, которые используются при проведении занятий, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам. Оборудование и инвентарь для проведения занятий по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, комплексных занятий: • кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, насос для мячей, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, турник уличный, гранаты учебные для метания, рулетка металлическая, канат для перетягивания, столы для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16,24,32 кг, гимнастические обручи, гимнастические коврики, палки гимнастические, мячи фитболы, динамометры, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки разметочные, нагрудные номера, палочки эстафетные, секундомер. Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением; выход в интернет.

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 прилежанию ;
- 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 .

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

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение студентами общими и профессиональными компетенциями в области физической культуры: Требования к результатам обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся

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

длину с места; – бег 100 м; – бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); – тест Купера — 12-минутное передвижение; – бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
выполнять приемы страховки и самостоятельной страховки;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
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;	Экспертная оценка при проведении практических занятий

<p>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</p>	
<p>Усвоенные знания:</p>	
<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>	<p>Экспертная оценка при проведении практических занятий</p>
<p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>Экспертная оценка при проведении практических занятий</p>
<p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Экспертная оценка при проведении практических занятий</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 ОУД.06 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 - 117 часов, в том числе лекционные занятия -8 часов, практические занятия /практическая подготовка -109/0 часов. Формы промежуточной аттестации : зачет -1семестр; дифференцированный зачет – 2 семестр. Содержание программы направлено на достижение результатов, определяемых ФГОС, и отражает последовательность формирования знаний, 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 ОУД.06 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 и умений, 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 и навыков студентов предусматриваются практические занятия.

Количество обязательной учебной нагрузки соответствует требованиям учебного плана. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме: зачет (1 семестр), дифференцированный зачёт (2 семестр). 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; основы здорового образа жизни.

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