**Адаптированная Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

2017

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **39.01.01 Социальный работник**

Организация-разработчик: ГАПОУ СМПК

Разработчики:

Ерохин А.А.. преподаватель ГАПОУ СМПК.

ОДОБРЕНА предметной (цикловой) комиссией педагогики начального, дополнительного образования и физической культуры

Председатель П(Ц)К: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Носко Е.М.

дата подпись Ф.И.О.

РЕКОМЕНДОВАНА Научно-методическим советом ГАПОУ СМПК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. протокол № \_\_\_\_

Председатель НМС: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Х. Цой

дата подпись Ф.И.О.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **6** |
| **условия реализации программы учебной дисциплины** | **15** |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | **17** |

**1. паспорт АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **39.01.01 Социальный работник**.

Программа учебной дисциплины может быть использована в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины **«Физическая культура» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).**

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

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

- формирования 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.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**Рабочая программа учебной дисциплины направлена на овладение общими компетенциями:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | Объем часов |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 258 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 172 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 164 |
| Теоретические занятия | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 86 |
| в том числе: |  |
| Дать определение цели и задачи физической культуры | 1 |
| Дать анализ о роли двигательной активности в ЗОЖ | 1 |
| Выбор вида спорта для регулярных систематических самостоятельных занятий. | 1 |
| Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | 83 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.2.Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 0.5 «Физическая культура»** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование  разделов и тем | | Содержание учебного материала, практические и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | | | | | | | | Объем часов | Уровень освоения |
| 1 | | 2 | | | | | | | | | 3 | 4 |
| **Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры** | | | | | | | | | | | **11** |  |
| **Тема 1.1** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента | | Содержание учебного материала | | | | | | | | | 3 |  |
| 1. | | | | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества | | | | | 1 |
| 2. | | | | Физическая культура личности | | | | | 1 |
| 3. | | | | Основа законодательства РФ и РБ о физической культуре и спорте | | | | | 1 |
| 4. | | | | Физическая культура как учебная дисциплина в СПО | | | | | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 1 |  |
| 1. | | | Дать определение цели и задачи физической культуры | | | | | |
| **Тема 1.2** Основы здорового образа жизни | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | 3 |  |
| 1. | | Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие | | | | | | | 1 |
| 2. | | Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида | | | | | | | 1 |
| 3. | | Составляющие здорового образа жизни, критерии эффективности здорового образа жизни | | | | | | | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 1 |  |
| 1. | | | Дать анализ о роли двигательной активности в ЗОЖ | | | | | |
| **Тема 1.3** Социально-биологические основы физической культуры и спорта | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | 2 |  |
| 1. | | | | | Физиологическая система человека | | | | 1 |
| 2. | | | | | Значение физической культуры в развитие человека | | | | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 1 |  |
| 1. | | | Выбор вида спорта для регулярных систематических самостоятельных занятий | | | | | |
| **Раздел 2.Использование физкультурной оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей** | | | | | | | | | | | **247** |  |
| **Тема 2.1** Организационно-методическое занятие со студентами | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Уроки физической культуры в СПО | | | | | 2 |
| 2. | | | | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 4 |  |
| Развитие двигательных качеств средствами физической культуры | | | | | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 2 |  |
| 1. | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | | | |
| **Тема 2.2** Методика повышения функционального резерва организма в беговых упражнениях на различных дистанциях | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Основные физические качества человека, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 4 |  |
| 1. | | | Комплексы упражнений формирования двигательных качеств | | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 2 |  |
| 1. | | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | |
| **Тема 2.3** Основы техники бега на короткие дистанции | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Особенности организации занятий по легкой атлетике | | | | | 2 |
| 2. | | | | Упражнения на овладение техники бега | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 4 |  |
| 1. | | Использование средств физической культуры в комплексах разминки | | | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 2 |  |
| 1. | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | | | | |
| **Тема 2.4**Основы техники бегового шага | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Работа рук в беге | | | | | 2 |
| 2. | | | | Специально беговые упражнения | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 4 |  |
| 1. | | | Показатели результатов состояния физических качеств | | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 2 |  |
| 1. | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | | | | |
| **Тема 2.5**Основы техники бега по прямой дистанции | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Бег по пересеченной местности | | | | | 2 |
| 2. | | | | Бег с преодолением препятствий | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 4 |  |
| 1. | Средства общей специальной физической подготовки в беговых видах | | | | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 2 |  |
| 1. | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | | | | |
| **Тема 2.6**Основы техники прыжков в длину | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Техника разбега, отталкивания, приземлении в прыжках | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | | | Прыжки с места | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 2 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |
| **Тема 2.7**Техника отталкивания в прыжках | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Отталкивание с места, с трех шагов, с разбега | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | Специальные подготовительные упражнения прыгуна | | | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 2 |  |
| 1. | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | | | |
| **Тема 2.8**Основы техники полета и приземления в прыжках | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Техника безопасного приземления в прыжках | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | | | Техника распределения силовых возможностей в прыжках | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 2 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |
| **Тема 2.9**Основы техники спортивной ходьбы | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Ходьба с различной скоростью, изменение направления | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | | | Освоение техники шага в спортивной ходьбе | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 2 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |
| **Тема 2.10**  Перемещения и остановки игрока в баскетболе. | | **Содержание учебного материал** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Техника перемещений в различных стойках | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | | | Освоение техники перемещения различными способами | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 2 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |
| **Тема 2.11**Прием и передача мяча в баскетболе | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Техника передачи мяча на месте и в движении в баскетболе | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 10 |  |
| 1. | | | | Способы ловли и передачи мяча в баскетболе | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 4 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |
| **Тема 2.12**Ведение мяча в баскетболе | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Ведение мяча в различной стойке, на месте и в движение | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 10 |  |
| 1. | | | | Освоение техники ведения мяча правой, левой рукой в различной стойке | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 4 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |
| **Тема 2.13** Броски мяча в баскетболе | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Техника бросков мяча с места, в движение | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 6 |  |
| 1. | | | | Освоение техники бросков | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 3 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |
| **Тема 2.14**Основы техники акробатических упражнений в гимнастике | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Техника кувырка вперед, назад в группировке | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | | | Освоение техники кувырков | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 3 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |
| **Тема 2.15**Основы техники  группировки в гимнастике | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | Группировка в гимнастике | | | | | | | 2 |
| 2. | | Техника группировки в гимнастике | | | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | Освоение группировки в гимнастике | | | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 3 |  |
| 1. | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | | | |
| **Тема 2.16**Основы техники  кувырка вперед | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | | Кувырок вперёд | | | | 2 |
| 2. | | | | | Техника кувырка вперёд | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | | | | | Освоение кувырка вперед | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 3 |  |
| 1. | | | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | |
| **Тема 2.17** Основы техники  кувырка назад | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | | | | Техника кувырка назад | |  | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | | | | | | | Освоение кувырка назад |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 3 |  |
| 1. | | | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | |
| **Тема 2.18** Основы техники  стойки на лопатках | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | | Стойка на лопатках | | | | 2 |
| 2. | | | | | Техника стойки на лопатках | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | | Освоение стойки на лопатках | | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 3 |  |
| 1. | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | | |
| **Тема 2.19** Основы техники  стойки на голове | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | Стойка на голове | | | | | | | 2 |
| 2. | | Техника стойки на голове | | | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | Освоение стойки на голове | | | | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 3 |  |
| 1. | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | | | | |
| **Тема 2.20** Основы техники  стойки на руках | | Содержание учебного материала | | | | | | | | |  |  |
| 1. | Стойка на руках | | | | | | | | 2 |
| 2. | Техника стойки на руках | | | | | | | | 2 |
| Практические занятия | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | Освоение стойки на руках | | | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 3 |  |
| 1. | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | | | |
| **Тема 2.21**Основы техники скользящего шага в лыжной подготовке | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Способы скользящего шага | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | | | Передвижение скользящим шагом | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 3 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |
| **Тема 2.22** Основы техники одновременно одношажного хода | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Техника выполнение одновременных ходов | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | | | Передвижения одновременно одношажными ходами | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 3 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |
| **Тема 2.23** Основы техники конькового хода | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Техника полуконькового и конькового лыжного хода | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 10 |  |
| 1. | | | | Передвижение коньковым ходом в лыжной подготовке | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |
| **Тема 2.24**Спуски и подъемы в лыжной подготовке | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Техника спусков и подъемов в лыжной подготовке | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | | | Спуски в различных стойках и подъемы различными способами | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 3 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |
| **Тема 2.25** Ритмическая гимнастика | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | | Элементы ритмической гимнастики | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | | Освоения комплексов упражнений | | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 2 |  |
| 1. | | | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | |
| 1. | | | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | |
| **Тема 2.26** Стойки и перемещения в волейболе | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Низкая, средняя, высокая стойка в волейболе | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | | | Перемещения в волейболе различными способами | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 2 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |
| **Тема 2.27** Основы верхней передачи мяча в волейболе | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Техника верхней передачи мяча в волейболе | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 5 |  |
| 1. | | | | Освоение техники передачи мяча различными способами в волейболе | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 2 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |
| **Тема 2.28** Основы приема и передачи двумя снизу в волейболе | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Техника нижней передачи мяча в волейболе | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 4 |  |
| 1. | | | | Освоение техники передачи мяча различными способами | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 2 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |
| **Тема 2.29** Подачи мяча в волейболе | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Техника способов подач мяча в волейболе | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 4 |  |
| 1. | | | | Освоение техники подачи мяча различными способами | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 3 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |
| **Тема 2.30** Мониторинг двигательных качеств | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Информационный контроль за состоянием двигательных качеств | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 4 |  |
| 1. | | | | Измерение показателей двигательных качеств | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 3 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |  |
| **Тема 2.31** Выполнение контрольных заданий | | **Содержание учебного материала:** | | | | | | | | |  |  |
| 1. | | | | Определение физической подготовленности, техники отдельных элементов в различных видах спорт | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | 6 |  |
| 1. | | | | Выполнение контрольных заданий | | | | |
| 2. | | | | Дифференцированный зачет | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | 3 |  |
| 1. | | | | Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | | | | |
|  | **Всего:** | | | | | | | | | | **258** |

# **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебной дисциплины требует: спортивный зал, лыжную базу, открытый стадион широкого профиля.

Оборудование спортивного зала: площадка для игры в волейбол, баскетбол, спортивный инвентарь, гимнастические снаряды.

Оборудование лыжной базы: лыжный инвентарь, стойки для хранения лыж.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля: рукоход, перекладины разной высоты, брусья параллельные, прыжковая яма, беговые дорожки.

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Григорович Е.С. Физическая культура: учеб.пособие / под ред. Е. С. Григорович, В. А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Высшая школа, 2014. – 350 с.

**Дополнительные источники:**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб, пособие для студентов высших пед. учеб. заведений / И.М. Бутин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 235 с.
2. Журавин М.Л. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — Изд. 2-е – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 225 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов педагогических вузов / М.Н. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 135 – 276 с.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие / Б.И. Мишин. – изд. 2 – е - М. : ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство АСТРЕЛЬ» 2005. – 287 с.
5. Зайнетдинов М.А. Физическая культура : учеб. пособие / М.А. Зайнетдинов, Д.З. Валеев. – изд. для студентов УГНТУ. – Уфа: Издательство УГНТУ, 2007. – 285с.

**3.3. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение по образовательным программам среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ среднего профессионального образования, адаптированных при необходимости для обучения данной категории обучающихся.

Обучающиеся с ЗПР - это дети, имеющее недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обусловливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (навыков речи, письма и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития обучающегося с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (школьного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении среднего профессионального образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Адаптированная программа адресована обучающимся, достигшим к моменту поступления в ГАПОУ СМПК уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

В колледже созданы специальные условия для получения среднего профессионального образования, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с задержкой психического развития.

**4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

# **Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и теоретических занятий .

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  (личностные, метапредметные, предметные) | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| ) ***личностные:***  - 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;  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в тома числе профессиональной, практике;  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;  - 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;  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;  - готовность к служению Отечеству, его защите;  ***2)*** ***метапредметные:***  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), 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;  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;  - 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;  ***3) предметные:***  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  - 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 и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  -владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Оценка выполнения контрольных заданий;  Оценка выполнения нормативов  Выполнение нормативов.  Оценка результатов обучения в итоговом контроле  Оценка выполнения самостоятельных работ в виде рефератов, докладов, сообщений.  ;  - Оценка выполнения самостоятельных работ на технику выполнения упражнений по видам спорта в форме зачета  *-* Оценка выполнения самостоятельных работ на технику выполнения упражнений по видам спорта в форме зачета  -- Мониторинг двигательных качеств  Оценка выполнения самостоятельных работ в виде рефератов, докладов, сообщений  Оценка выполнения упражнений по видам спорта в форме зачета  - Оценка выполнения работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  - Оценка выполнения упражнений по видам спорта в форме зачета  Оценка выполнения нормативов.  Оценка выполнения упражнений по видам спорта в форме зачета  *-* Мониторинг двигательных качеств |
| **Формируемые компетенции (общие компетенции)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | наблюдения за деятельностью студента на практических занятиях; |
| ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | наблюдения за деятельностью студента на практических занятиях; |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. | наблюдения за деятельностью студента на практических занятиях; |