**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»** |
| Наименованиеразделов 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 техникигруппировки 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 техникикувырка 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 техникикувырка 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 техникистойки 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 техникистойки 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 техникистойки 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 нормативовВыполнение 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 качествОценка выполнения самостоятельных работ в виде рефератов, докладов, сообщенийОценка 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 зачетаОценка 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; |