**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КРАСНОЯРСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.09 Физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью**

общеобразовательного цикла

основной профессиональной образовательной программы по профессии

**54.01.17 Реставратор строительный**

**Красноярск, 2023 г.**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью является обязательной общеобразовательной дисциплиной Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего общего образования предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, осуществляющих реализацию ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью разработана на основе ФГОС среднего общего образования от 17.05.2012 №413, федеральной образовательной программы среднего общего образования, приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 №1044 (зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 №71763), примерной основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально- гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от 30.11.2022, а также на основе Федерального государственного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования по профессии 54.01.17 Реставратор строительный и с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденных директором Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации 20.04.2015г. № 06-830вн.

**Организация-разработчик:** Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский строительный техникум»

**Разработчики:** Адаменко Инга Владиславовна, преподаватель высшей квалификационной категории

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Структура дисциплины**
 | **4** |
| 1. **Паспорт рабочей программы учебной дисциплины и содержание учебной дисциплины**
 | **5** |
| 1. **Условия реализации учебной дисциплины**
 | **16** |
| 1. **Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**
 | **17** |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы** | **72** |
| **Основное содержание:** | **50** |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия  | 44 |
| Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) | **20\*** |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | 4\* |
| практические занятия | 16\* |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** |  |

***\* занятия с профессионально-ориентированным содержанием***

**Пояснительная записка**

**Целью реализации** Адаптированной рабочей программы учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью (далее программа) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью является создание условий выполнения требований ФГОС СПО через обеспечение возможности максимального развития жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры, с использованием оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта, интеграции в общество.

Программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17.05.2012 №413, примерной основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденного решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №3 от 21 июля 2015, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ профессионального основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), на основе Федерального государственного стандарта (далее ФГОС) по профессии: 54.01.17 Реставратор строительный и с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденных директором Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации 20.04.2015 г. № 06-830вн.

Программа разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью с расстройством функций организма:

* нарушения нейромышечных, скелетных и связанных с движением (статодинамических) функций (движения головы, туловища, конечностей, в том числе костей, суставов, мышц; статики, координации движений);
* нарушения функций сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной, эндокринной систем и метаболизма, системы крови и иммунной системы, мочевыделительной функции, функции кожи и связанных с ней систем.

К ним относятся обучающихся с незначительными ограничениями двигательной активности, имеющие способность к самостоятельному передвижению при более длительном затрачивании времени, дробности выполнения и сокращении расстояния с использованием при необходимости вспомогательных технических средств, а также способности к самообслуживанию, ориентации, общению и контролю своего поведения. В эту группу могут входить учащиеся с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалениями среднего уха, миопией; обучающиеся, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек и др.

В программу включены практические разделы адаптивной физической культуры, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Реализация программы и физической реабилитации базируется на индивидуальном подходе к обучающимся.

Программа определяет содержание образования учебной дисциплины «Физическая культура» цели, результаты освоения учебной дисциплины, специальные условия осуществления образовательной деятельности, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью и воспитание бережного к нему отношения. Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью 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 и инвалидностью 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 и инвалидностью 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. Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностям здоровья и инвалидностью может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. Интегрированное (инклюзивное) обучение на учебном занятии физической культуры может быть организовано:

- посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений.

**1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.09 Физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью**

**1.1 Область применения программы**

Адаптированная рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.17 Реставратор строительный.

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

Учебная дисциплина ОД.09 Физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью входит в общеобразовательный цикл*.*

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.2.1 Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

**1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.01, ОК.04, ОК.08 и ПК.1.3 профессии 54.01.17 Реставратор строительный

По окончании программы обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды должны освоить основные ценности физической культуры, быть готовыми к выполнению всех обозначенных в ФГОС СПО видов профессиональной деятельности и к решению всех указанных в ФГОС СПО профессиональных задач в соответствии с избранной специальностью, в том числе и овладением основными навыками физической культуры и здоровьесбережения.

Основным результатом освоения образовательной программы «Физическая культура» должно являться вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидностью в деятельность в сфере адаптивной физической культуры, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации для поддержания собственного здоровья и жизнеспособности; формирование и принятие ценностей физической культуры, активности и здоровьесбережения. Освоение программы данной дисциплины обеспечит формирование физических, психических, социальных, духовных, мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью разных нозологических форм, возрастных и гендерных групп на сохранение и укрепление здоровья, ведения здорового образа жизни, оптимизацию своего психофизического состояния, освоения ими разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности. Данный результат позволит лучше сформировать и развивать все остальные общие и профессиональные компетенции, связанные с выбранной специальностью или профессией.

Освоение программы позволит обучающимся с ОВЗ и инвалидностью развивать различные формы и виды профессиональной деятельности, в том числе с помощью ознакомления в процессе обучения с реабилитационной (восстановительной), компенсаторной, профилактической и развивающей функцией, реализующихся в адаптивной физической культуре.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование и код компетенции** | **Планируемые результаты** |
| **Общие[[1]](#footnote-1)** | **Дисциплинарные[[2]](#footnote-2)** |
| ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | В части трудового воспитания:- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности,Овладение универсальными учебными познавательными действиями:а) базовые логические действия:- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия:- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;- уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;Овладение универсальными коммуникативными действиями:б) совместная деятельность:- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативнымОвладение универсальными регулятивными действиями:г) принятие себя и других людей:- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;- признавать свое право и право других людей на ошибки;- развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;Овладение универсальными регулятивными действиями:а) самоорганизация:- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;- давать оценку новым ситуациям;- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;- оценивать приобретенный опыт;- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| ПК.1.3 Проводить реставрационные работы | - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; | Знать:влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;Уметь:выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Наименование разделов и тем дисциплины** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | **Объем часов** | **Вид, тип занятия** | **Образовательный результат** **(ОК, ПК)** | **Информационные средства обучения (ОИ, ДИ, ИР)** | **Формы и методы контроля** |
| **теор. занятия** | **практ./лабор.** | **сам. раб** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  | **Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | **6** | **6** | **0** |  |  |  |  |
| **1.** | **Тема 1.1.** Современное состояние физической культуры и спорта | **Содержание:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организацииТребования к безопасности к местам занятий физкультуры для лиц, имеющих ОВЗ или инвалидность. | 1 |  |  | комбинир. | ОК.01; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | опрос |
| **Практическое занятие:**Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. |  | 1 |  | практическое занятие | эксперт оценка |
| **2.** | **Тема 1.2**. Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание | 1 |  |  | комбинир. | ОК.01; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | опрос |
| **Практическое занятие:**Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека |  | 1 |  | практическое занятие | экспертная оценка |
| **3.** | **Тема 1.3** Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | **Содержание:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)* | 1 |  |  | комбинир. | ОК.01; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | беседа |
| **Практическое занятие:** Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность |  | 1 |  | практическое занятие | экспертная оценка |
| **4.** | **Тема 1.4** Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | **Содержание:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий | 1 |  |  | комбинир. | ОК.01; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | опрос |
| **Практическое занятие:** Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования |  | 1 |  | практическое занятие |  |  | экспертная оценка |
| **5** | **Тема 1.5** Физическая культура в режиме трудового дня | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |  |  |  |
| Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. | 1 |  |  | комбинир. | ОК.01; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | беседапроверка техники выполнения упражнений |
| Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики |  | 1 |  | практическое занятие |
| **6** | **Тема 1.6** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |  |  |  |
| Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки | 1\* |  |  | комбинир. | ОК.01; ОК.04; ОК.08, ПК.1.3 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | беседапроверка техники выполнения упражнений |
| Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств |  | 1\* |  | практическое занятие |
|  | **Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | **6** | **54** | **0** |  |  |  |  |
| **7** | **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | **1** | **1** | **0** |  |  |  |  |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | 1 |  |  |  | ОК.01; ОК.04; ОК.08  |  |  |
| **Практические занятия:**Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности |  | 1 |  |  | ОК.01; ОК.04; ОК.08 |  |  |
| **8** | **Тема 2.2** Лечебная и адаптивная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. | **Содержание учебного материала** | **0** | **2** | **0** |  |  |  |  |
| **Практические занятия:**Влияние физических упражнений на организм человека. Средства адаптивной и лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений, адаптивная физическая культура. Вопросы дозированности и интенсивности упражнений при занятиях физической культурой, виды адаптивной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Виды адаптивной физической культуры. |  | 2\* |  |  | ОК.01; ОК.04; ОК.08, ПК.1.3 |  |  |
| **9** | **Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** |  | **2** |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия:** Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности |  | 2\* |  |  | ОК.01; ОК.04; ОК.08, ПК.1.3 |  |  |
| **10** | **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | **1** | **1** | **0** |  |  |  |  |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1\* |  |  |  | ОК.01; ОК.04; ОК.08, ПК.1.3 |  |  |
| **Практические занятия:**Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |  | 1\* |  |  | ОК.01; ОК.04; ОК.08, ПК.1.3 |  |  |
| **11** | **Тема 2.5** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** |  | **6** |  |  |  |  |  |
| Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | 2\* |  |  |  | ОК.01; ОК.04; ОК.08, ПК.1.3 |  |  |
| **12** | **Практические занятия:**Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики второй группы профессий, в которых равномерно сочетается физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке и некотором разнообразии движений. Работа выполняется стоя. Она характеризуется частой сменой динамических и статических компонентов деятельности, а также постоянным напряжением внимания, зрительного и двигательного анализаторов. |  | 2\* |  |  | ОК.01; ОК.04; ОК.08, ПК.1.3 |  |  |
| **13** | **Практические занятия:**Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики второй группы профессий:1) потягивание, заканчивающееся расслаблением мышц плечевого пояса и рук;2) упражнение для мышц туловища, рук, ног (сокращение, растягивание, сменяющееся расслаблением);3) упражнение махового характера для большинства групп мышц тела; |  | 2\* |  |  | ОК.01; ОК.04; ОК.08, ПК.1.3 |  |  |
| **14** | **Практические занятия:**Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики второй группы профессий: 4) бег, прыжки, подскоки, переходящие в ходьбу, приседания;5) маховые движения ногами, позволяющие расслабить мышцы голени и стопы;6) расслабление других частей тела, движения руками, ногами и др.;7) упражнение на координацию движений. |  | 2\* |  |  | ОК.01; ОК.04; ОК.08, ПК.1.3 |  |  |
| **15** | **Тема 2.6.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** |  | **2** |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия:**Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств |  | 2\* |  | практическое занятие | ОК.01; ОК.04; ОК.08, ПК.1.3 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **16** | **Тема 2.7** Общая физическая подготовка в системе физического воспитания. | **Содержание учебного материала** |  | **2** |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость и т.д.). Принципы организации спортивной тренировки. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. |  | 1\* |  | практическое занятие | ОК.01; ОК.04; ОК.08, ПК.1.3 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| Комплекс общеразвивающих упражнений |  | 1\* |  | практическое занятие | ОК.01; ОК.04; ОК.08, ПК.1.3 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **17** | **Тема 2.8** Диагностика и самодиагностика функционального состояния организма человека. | **Содержание учебного материала** | **0** | **4** | **0** |  |  |  |  |
| **Практические занятия:** Методы, стандарты оценки функционального состояния организма, использование антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, тестовых упражнений. Оценка индивидуальных особенностей физического развития и состояния. Функциональные пробы и методы их проведения. |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **18** | Выполнение индивидуальных упражнений направленных на оптимальное функциональное состояния человека |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **19** | **Тема 2.9** Методы самоконтроля в процессе занятия физическими упражнениями | **Содержание учебного материала** | **0** | **2** | **0** |  |  |  |  |
| **Практические занятия:**Оценка физического развития и функционального состояния. Контроль самочувствия и общего состояния здоровья. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **20** | **Тема 2.10** Комплексы упражнений  | **Содержание учебного материала** | **0** | **2** | **0** |  |  |  |  |
| **Практические занятия:**Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **Спортивные игры** | **0** | **6** | **0** |  |
| **21.** | **Тема 2.11** Футбол | **Содержание:** | **0** | **6** | **0** |  |  |  |  |
| **Практическое занятие:** Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **22.** | **Практическое занятие:** Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника  |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **23.** | **Практическое занятие:** Освоение, совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра). |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **24.** | **Тема 2.12** Баскетбол | **Содержание:** | **0** | **6** | **0** |  |  |  |  |
| **Практическое занятие:** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **25.** | **Практическое занятие:** Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **26.** | **Практическое занятие:** Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **27.** | **Тема 2.13** Волейбол  | **Содержание:** | **0** | **6** | **0** |  |  |  |  |
| **Практическое занятие:**Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **28.** | **Практическое занятие:** Освоение/ совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **29.** | **Практическое занятие:** Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **30.** | **Тема 2.14** Лёгкая атлетика  | **Содержание:** | **2** | **12** | **0** |  |  |  |  |
| **Практическое занятие:** Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **31.** | **Практическое занятие:** Совершенствование техники спринтерского бега |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **32.** | **Практическое занятие:** Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **33.** | **Практическое занятие:**Совершенствование техники эстафетного бега (4\*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью) |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **34** | **Практическое занятие:** Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **35.** | **Практическое занятие:** Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |  | 2 |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | экспертная оценка |
| **36.** | **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | 2 |  |  | практическое занятие | ОК 1; ОК.04; ОК.08 | ОИ[1] ОИ[З], ИР[3] | контрольн норматив |
|  |  | **12** | **60** | **0** |  |  |  |  |

***\*занятия с профессионально-ориентированным содержанием***

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

**Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (механическое), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

**Гимнастика**

Скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

**Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект)

**Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, комплект медболов №3.

**Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

**3.2.1. Основные источники** (печатные издания) **(ОИ)**

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура: учебникдля студентов профессиональных образовательных организаций. – М: Изд-во: «Просвещение», 2022

2. Решетников Н.В. Физическая культура6 учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М: Изд-во: «Академия», 2021.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М: Изд-во: «Просвещение», 2021.

**3.2.2. Интернет ресурсы** (электронные издания, ресурсы) **(ИР)**

1. <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532>

2. <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf>

3.<https://vk.com/doc335131084_660003996?hash=g7vi7ZGIlq34aNIV3PyoOQBJ179vZb1VwiPVAiOZtpk&dl=YhdzyIWh04dFYJoKEgjmUVuyz9TbQpPi23WHdNjniSL>

**4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Текущий контроль результатов освоения программы физической культуры осуществляет преподаватель физической культуры в процессе проведения практических занятий и лекционных занятий, адаптивной активности, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного процесса в целях получения информации о выполнении развиваемых действий и навыков в процессе обучения; степени сформированности знаний и навыков в процессе освоения физической культуры, занятий адаптивными видами спорта.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачетов и дифференцированных зачетов. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов может проводиться в несколько этапов.

Для допуска к зачету по дисциплине «Физическая культура» обучающийся с ОВЗ или инвалидностью должен выполнить программу, а именно:

* освоить курс оздоровительной программы с учетом состояния своего здоровья;
* изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания;
* выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями обучающегося и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача (для лиц, которым рекомендованы практические занятия адаптивной физической культурой, не имеющих противопоказаний к двигательной активности).

Основным предметом оценки достижений планируемых результатов освоения обучающимися программы выступает наличие положительной динамики в интегративных показателях, отражающих успешность преодоления ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья, повышение физической активности и навыков здоровьесбережения. К таким интегративным показателям относятся:

• сформированность умения использовать сохранные функции и компенсаторные способы физической активности при освоении физической культуры и в повседневной жизни;

• сформированность навыков самоорганизации физической активности, способствующей восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма;

• проявление двигательной активности, мотивированность к выстраиванию активного образа жизни;

• проявление большего стремления к самостоятельности и независимости от окружающих в различных видах физической активности;

• способность к проявлению социальной активности, в том числе и в выбранной обучающимся профессиональной деятельности;

• способность осуществления самоконтроля и саморегуляции в вопросах физического развития и здоровьесбережения;

• готовность учета имеющихся противопоказаний и ограничений в различных видах деятельности и повседневной жизни и осознание возможностей и способов компенсации этих ограничений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/профессиональная компетенция** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятия** |
| ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с[[3]](#footnote-3), 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 | * составление словаря терминов, либо кроссворда
* защита презентации/доклада-презентации
* выполнение самостоятельной работы
* составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
* составление профессиограммы
* заполнение дневника самоконтроля
* защита реферата
* фронтальный опрос
* контрольное тестирование
* составление комплекса упражнений
* оценивание практической работы
* тестирование (контрольная работа по теории)
* демонстрация комплекса ОРУ,
* дифференцированном зачете
 |
| ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 |
| ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 |
| ПК.1.3 Проводить реставрационные работы | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5П-о/c,  |

1. Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной [↑](#footnote-ref-1)
2. Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) для базового уровня обучения [↑](#footnote-ref-2)
3. [↑](#footnote-ref-3)