Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Грызлова Алена Фёдоровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.08.2024 16:07:27
Уникальный программный ключ:
def4c1aae4956ccb60c796114b0245db1bc83492776b2fb6b418be863d2dac15

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Национальный открытый институт г. Санкт-Петербург»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена педагогическим советом АНО ВО «Национальный открытый институт г. Санкт-Петербург» Протокол № 3/24-уч «01» марта 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Ректор АНО ВО «Национальный открытый институт г. Санкт-Петербург» _____А.Ф. Грызлова «01» марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04.01. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Квалификация выпускника: операционный логист

Форма обучения: очная, заочная

Санкт-Петербург

2024

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1) ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденный приказом Минпросвещения России от 21.04.2022 г., № 257.
2) Учебный план по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденный ректором АНО ВО «Национальный открытый институт г. Санкт-Петербург» «01» марта 2024 г.

Автор программы: Д.М. Безносикова

Должность: преподаватель_____/ Д.М. Безносикова /

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена
на заседании предметно-цикловой комиссии
Социально-гуманитарного цикла
(Протокол № 6 от 10 апреля 2023 г.)

Председатель предметно-цикловой комиссии _____канд. ф. наук О.И. Елисеенко
(подпись) (Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

1.1. Область применения рабочей программы дисциплины 4

1.2. Место дисциплины в структуре учебного плана 4

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины 5

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины 10

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 11

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 12

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 20

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению 20

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины 20

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 21

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНОСИМЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ 23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы дисциплины

Программа учебной дисциплины СГ.04.01. Адаптивная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ООП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения учебной дисциплины. Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

1.2. Место дисциплины в структуре учебного плана:

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

- посредством совместного обучения на одной спортивной площадке лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений;
- раздельно по индивидуальной образовательной траектории.

«Адаптивная физическая культура» образовательная программа среднего профессионального образования определяет объем и содержание образования учебной дисциплины цели, результаты освоения образовательной программы, специальные условия образовательной деятельности. Содержание учебной дисциплины Адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Реализация содержания учебной дисциплины Адаптивная физическая культура в преемственности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по «Адаптивной 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. Создание без барьерной среды учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

Адаптивная физкультура (далее АФК) - это в первую очередь коррекция нарушений моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты. Ее методы и приемы — физические упражнения, игры, элементы спорта, приемы дыхательной гимнастики и релаксации. Адаптивная физическая культура – это не просто комплекс физических упражнений, это целая система мероприятий направленная на коррекцию физических и психофизических нарушений у детей. АФК обеспечивает общеукрепляющий, профилактический и реабилитационный эффект. Также является одним из средств улучшения состояния здоровья и социальной активности детей – инвалидов

Цели освоения дисциплины СГ.04.01. Адаптивная физическая культура:

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

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

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

оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Образовательный процесс ориентирует на развитие интереса студентов с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда. Основное содержание учебной дисциплины Адаптивная физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть:

- теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности;
- практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья установки на психическое и физическое здоровье;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Занятия студентов с ограниченными возможностями здоровья нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Результаты освоения программы учебной дисциплины:

- результатом освоения программы учебной дисциплины Адаптивная физическая культура является овладение студентами общими (ОК) компетенциями по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике. Освоение содержания учебной дисциплины Адаптивная физическая культура обеспечивает достижение студентами с ограниченными возможностями здоровья следующих результатов:

• личностных:

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

• метапредметных:

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

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

− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности

• предметных:

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

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

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

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, умений и знаний:

Код компетенции	Содержание	Планируемые результаты обучения, необходимые для освоения компетенции
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	**Умения:** распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; использовать приобретенные знания в практических навыках **Знания:** историю развития логистики; развитие логистики в современном мире; актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы ра-

		боты в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	**Умения:** определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач; организовывать эффективную работу **Знания:** номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств; методические и технические методы, способы выполнения профессиональных задач
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	**Умения:** определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес идею; определять источники финансирования; принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях **Знания:** содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная

		научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты; основы дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**Умения:** самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности **Знания:** систему методов управления, стили и принципы управления; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося при очной форме обучения 236 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов; из них 118 часов практических занятий; 118 часов самостоятельной работы.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы	**236**
в том числе:	

теоретическое обучение	нет
практические занятия (если предусмотрено)	118
Самостоятельная работа	118
Промежуточная аттестация	дифференциальный зачет в 6 семестре

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.**	Количество часов	Уровень освоения учебного материала и личностные результаты
Раздел 1. Основы физической культуры		**16**	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08. 1, 2, 3
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях, правила поведения. 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	Самостоятельная работа:	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
	Повторение пройденного материала по теме.		
***Раздел 2.* Легкая атлетика**		**52**	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08. 1, 2, 3
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	8	ЛК 1-17 ОК 01.
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		

	2. Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		ОК 02. ОК 03. ОК 08.
	Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала по теме.	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала: -	-	-
	Практическое занятие: 1. Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
	Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала по теме.	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
	Содержание учебного материала:	-	-

Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.			
	Практическое занятие:	10	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
	Практическое занятие № 1. Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнувноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа:	10	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
	Повторение пройденного материала по теме.		
Раздел 3. **Баскетбол**		**68**	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08. 1, 2, 3
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
	Самостоятельная работа:	8	ЛК 1-17

	Повторение пройденного материала по теме.		ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала: -	-	-
	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
	Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала по теме.	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала: -	-	-
	Практическое занятие: Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
	Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала по теме.	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02.

			ОК 03. ОК 08.
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала: -	-	-
	Практическое занятие: Техника владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	10	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
	Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала по теме.	10	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
Раздел 4. **Волейбол**		***68***	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08. 1, 2, 3
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала: -	-	-
	Практическое занятие: Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.

	с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
	Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала по теме.	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала: -	-	-
	Практическое занятие: Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
	Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала по теме.	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала: -	-	-
	Практическое занятие: Техника прямого нападающего удара. Отработка техники прямого нападающего удара.	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
	Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала по теме.	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.

Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	10	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
	Техника прямого нападающего удара. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		
	Самостоятельная работа:	10	
	Повторение пройденного материала по теме.		
***Раздел 5.* Легкоатлетическая гимнастика**		***16***	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08. 1, 2, 3
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
	Техника коррекции фигуры. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.		
	Самостоятельная работа:	8	-
	Повторение пройденного материала по теме.		
Раздел 6. Лыжная подготовка		***16***	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08. 1, 2, 3
	Содержание учебного материала:	-	-

Тема 6.1. Лыжная подготовка.	**-**		
	Практическое занятие:	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08. 1, 2, 3
	Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. **Дифференцированный зачет**		
	Самостоятельная работа:	8	ЛК 1-17 ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 08.
	Повторение пройденного материала по теме.		
Промежуточная аттестация		Диф. зачет	-
Всего		**236**	-

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалкой с душевыми кабинами (договор на сетевую форму обучения).

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

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

Печатные издания

1. Федякин А.А. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник для СПО. СПб. Издательство Лань, 2023 г., 212 стр.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/446812

Рекомендуемая литература для преподавателей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

3. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 —Об

утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259
Интернет-ресурсы:
1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Результатом освоения учебной дисциплины является овладение студентами общими компетенциями в области физической культуры: требования к результатам обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся:

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Формы и методы контроля и оценки результатов обучения***
Умение: - уметь определить уровень собственного здоровья по тестам; - уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и гимнастики; - овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах; - уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления; - уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа; - овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но	Примеры форм и методов контроля и оценки • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; • Тестирование…. • Контрольная работа …. • Самостоятельная работа. • Защита реферата…. • Семинар • Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента). • Оценка выполнения практического задания (работы). • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.

- повышать аэробную выносливость с использованием циклических упражнений; - овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений; - уметь выполнять упражнения: − сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см); − подтягивание на перекладине (юноши); − поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); − прыжки в длину с места; − бег 100 м; − бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени); − тест Купера - 12-минутное передвижение; − бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся	пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	
Знание: - знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);		

- средства профилактики перенапряжения; - определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями, знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции		

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНОСИМЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

Номер изменения	Дата	Страницы с изменениями	Перечень и содержание откорректированных разделов рабочей программы