**Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение «Оренбургский государственный экономический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты российской федерации**

**Согласовано**

Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Гузаревич

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Наименование квалификации: бухгалтер

Форма обучения: очная

**г. Оренбург, 2021**

**Рабочая программа учебного предмета БУП.08 Физическая культура/ сост. С.В. Петров, И.Н. Воробьева - Оренбург: ФКПОУ «ОГЭКИ», 2021. - 22с.**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для преподавания дисциплины общепрофессионального цикла студентам очной формы обучения по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Приказа Минобрнауки России от 05.02.2018 № 69 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), зарегистрированного в Минюсте России 26.02.2018 № 50137.

###### Составитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Петров

15.06.2021 г. (подпись)

###### Составитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Н. Воробьева

15.06.2021 г. (подпись)

###### Рассмотрена на заседании ПЦК ЕД

###### Протокол № 1 от 27 августа 2021 г.

###### Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ………………………………………………………………..4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ……………………………………………………………………………….6

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………………………………16

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………………………………..20

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
   1. **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного и социального цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям)38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа разработана в отношении разнонозологической учебной группы обучающихся, имеющих документально подтвержденные нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания и поддающиеся коррекции нервно-психические нарушения или сочетанные нарушения.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 1. | 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;  составить план действия; определить необходимые ресурсы;  владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) | 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 работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |
| ОК 2. | 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 | номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации |
| ОК 3. | определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования | содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования |
| ОК 4. | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| ОК 8. | 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 | 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 |

**2**. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| ***Объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе:*** | ***160*** |
| **Работа обучающихся во взаимодействии**  **с преподавателем** | **160** |
| в том числе: |  |
| уроки | 4 |
| консультации | 10 |
| практические занятия  в том числе:  зачет  дифференцированный зачет | 146  4  4 |

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

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| **Тема 1.1** | **Урок:**  Средства физической культуры в регулировании работоспособности.  Предупреждение травматизма. | **2** | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.** |
| **Тема 2.**  **Легкая атлетика.** | **Содержание материала:** совершенствовать технику выполнения специальных беговых упражнений; совершенствовать технику выполнения высокого и низкого стартов; спринтерский бег 60 м, 100м; совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции (до 3 км); передача эстафетной палочки; эстафетный бег 4х50 м. ЛФК по заболеванию. | **10** |
| **В том числе, практических занятий** | 10 |
| **Практическое занятие № 1**  Техника выполнения специальных беговых упражнений.  Техника выполнения высокого и низкого стартов. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 2**  Техника бега на короткие дистанции. Бег 60(100) м. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 3**  Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х50 м. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 4**  Техника бега на средние дистанции.  Бег 800 (1000) м. Метание мяча в цель; на дальность. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 5**  Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Тема 3.1**  **Волейбол** | **Содержание материала:** Совершенствовать технику выполнения верхней и нижней передачи, подачи снизу. Обучение технике выполнения подачи сверху. Повторение правил игры. Обучение элементарным навыкам судейства. Двусторонняя игра. ЛФК по заболеванию. | **14** | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8** |
| **В том числе, практических занятий** | 14 |
| **Практическое занятие № 6**  Предупреждение травматизма. Совершенствование техники верхней и нижней передачи. ЛФК. | 2 |
| **Практическое занятие № 7**  Совершенствование техники верхней и нижней передачи.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 8**  Подача снизу. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 9**  Подача по зонам. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 10**  Обучение технике выполнения подачи сверху. Правила судейства.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 11**  Двусторонняя игра. Судейство.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 12**  Двусторонняя игра. Судейство.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Тема 3.2**  **Баскетбол** | **Содержание материала:** совершенствование техники ведения мяча; совершенствование техники выполнения передач различными способами; технические и тактические командные действия на площадке; судейские жесты; правила проведения и судейство игр.  комплексы упражнений адаптивной физической культуры***.*** | **12** | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8** |
| **В том числе, практических занятий** | 12 |
| **Практическое занятие № 13**  Совершенствование техники ведения мяча. ЛФК по заболеванию | 2 |
| **Практическое занятие № 14**  Совершенствование техники выполнения передач различными способами.  ЛФК по заболеванию | 2 |
| **Практическое занятие № 15**  Технические и тактические командные действия на площадке.  ЛФК по заболеванию | 2 |
| **Практическое занятие № 16**  Технические и тактические командные действия на площадке.  ЛФК по заболеванию | 2 |
| **Практическое занятие № 17**  Судейские жесты; правила проведения и судейство игр. Учебная игра.  ЛФК по заболеванию | 2 |
| **Практическое занятие № 18**  Учебная игра. Судейство.  ЛФК по заболеванию | 2 |
| **Тема 4.**  **Виды спорта (по выбору).**  48 | **Содержание материала:** ритмическая гимнастика (композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, ритмом, темпом); аэробика (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений); атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением).  **В том числе, практических занятий** | **6**  6 | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8** |
| **Практическое занятие №19**  Предупреждение травматизма. Выполнение комплекса ритмической гимнастики.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 20**  Аэробика (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений). ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 21**  Атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением избирательного воздействия на основные мышечные группы). | 2 |
| **Консультация:** приемы страховки и самостраховки; система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности | **2** |
| **Практическое занятие № 22**  **Зачет** | **2** |
| ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР | | | |
| **Тема 3.3.**  **Настольный теннис** | **Содержание материала:** Подача простая и сложная. Отражение мяча подставкой. Накаты слева, справа. Изучение и совершенствование техники выполнения наката с различных положений. Накаты по диагонали. Отражение мяча накатом. Правила игры 2х2 Учебные игры. ЛФК по заболеванию.  **В том числе, практических занятий** | **30**  28 | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8** |
| **Консультация:**  простейшие приемы самомассажа; основные приемы общего массажа. | **2** |
| **Практическое занятие № 23**  Предупреждение травматизма. Техника простой и сложной подачи. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 24**  Обучение технике отражения мяча «подставкой». ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №25**  Техника выполнения наката слева, справа. Учебная игра 1х1. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 26**  Изучение техники выполнения наката с различных положений. Учебная игра 1х1. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 27**  Совершенствование техники выполнения наката с различных положений. Учебная игра 1х1. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №28**  Техника выполнения наката по диагонали. Учебная игра 1х1.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №29**  Отражение мяча накатом. Правила игры 2:2. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №30**  Отражение мяча накатом. Учебная игра 2:2. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №31**  Техника подачи подрезкой. Учебная игра 2:2 ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №32**  Сложные подачи. Отражение сложных подач. Учебная игра 2:2.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №33**  Совершенствование техники отражения сложных подач. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №34**  Техника отражения мяча «подкруткой». Учебная игра 1х1 ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №35**  Техника отражения мяча «подрезкой». Учебная игра 1х1 ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №36**  Турнир в рамках учебной группы. Игры 1х1. Игры 2х2. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Тема 3.4.**  **Футбол** | **Содержание материала:**  Техника безопасности. Обучение технике ведения и обработки мяча. Правила. Учебные игры. Судейство. ЛФК по заболеванию | **12** | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8** |
| **Практическое занятие №37**  Техника безопасности. Правила. Техника ведения мяча. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №38**  Совершенствование техники ведения мяча. Пасы.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №39**  Совершенствование техники ведения мяча. Пенальти.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №40**  Тактические действия на площадке. Правила судейства. Судейские жесты.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №41**  Двусторонняя игра. Судейство.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №42**  Двусторонняя игра. Судейство.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Тема 5.**  **Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов**  48+54  (2у+94пз+6к) =102ч | **Содержание материала:**  1. Общеразвивающие упражнения.  2. Упражнения в паре с партнером.  3. Упражнения с гантелями.  4.Упражнения с набивными мячами.  5.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).  6.Упражнения для коррекции зрения  7. Упражнения с обручем (девушки). | **8** | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8** |
| **В том числе, практических занятий** | 8 |
| **Практическое занятие №43**  Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №44**  Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №45**  Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №46**  Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Консультация:**  Как составить индивидуальную оздоровительную программу на летние каникулы, используя полученные знания и умения. | **2** |
| **Практическое занятие №47**  **Дифференцированный зачет** | **2** |
| **ТРЕТИЙ КУРС** | | | |
| **Тема 1.2** | **Урок:**  Основы методики организации и проведения индивидуальных занятий, контроль и оценка эффективности. Предупреждение травматизма*.* | **2** | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8** |
| **Тема 2.1**  **Легкая атлетика** | **Содержание материала:** совершенствование техники выполнения технических видов; спринтерского бега 100м; 6-минутный бег, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. ЛФК по заболеванию.  **В том числе, практических занятий** | **10**  8 |
| **Практическое занятие № 48**  СБУ, СПУ. Спринтерский бег. Прыжки в длину. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 49**  Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метания. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Консультация:**  Технологии современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки***.*** | **2** |
| **Практическое занятие № 50**  Кроссовая подготовка. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №51**  Совершенствование техники бега на длинные дистанции (6-минтурный бег).  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Тема 2.2**  **Баскетбол** | **Содержание материала:**  Предупреждение травматизма. Совершенствование техники ведения мяча, передач, выполнения штрафных бросков. Учебные игры.. ЛФК по заболеванию.  **В том числе, практических занятий** | **12**  12 | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8** |
| **Практическое занятие № 52**  Ведение мяча в высокой и низкой стойках. Передачи мяча.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 53**  Передачи мяча отскоком. Штрафные броски.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 54**  Подвижные подводящие игры. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 55**  Совершенствование техники. Учебная игра.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 56**  Совершенствование тактики. Учебная игра. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 57**  Учебная игра. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Тема 3.**  **Виды спорта (по выбору).** | **Содержание материала:** ритмическая гимнастика (композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, ритмом, темпом); атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением), Совершенствование техники акробатических упражнений. ЛФК по заболеванию.  **В том числе, практических занятий** | **20**  16 | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8** |
| **Практическое занятие № 58**  Предупреждение травматизма. Разучивание комплекса ритмической гимнастики.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 59**  Выполнение комплекса ритмической гимнастики.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 60**  Выполнение комплекса ритмической гимнастики.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 61**  Атлетическая гимнастика.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 62**  Производственная гимнастика.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 63**  Совершенствование техники акробатических упражнений. Кувырки.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 64**  Совершенствование техники акробатических упражнений. Стойка на лопатках.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 65**  Совершенствование техники акробатических упражнений. Мостик. ЛФК | 2 |  |
| **Консультация:**  индивидуальный комплекс упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | **2** |  |
|  | **Практическое занятие № 66**  **Зачет** | **2** |  |
| **Тема 4.**    **Силовая подготовка**  44+14  (2у+52пз+4к)=58ч    102+58=160 ч | **Содержание материала:**  Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса.  Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.  Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.  Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.  **В том числе, практических занятий** | **14**  12 | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8** |
| **Практическое занятие № 67**  Предупреждение травматизма. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса.ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 68**  Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.ЛФК | 2 |
| **Практическое занятие № 69**  Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины и брюшного пресса**.** ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 70**  Развитие общей и силовой выносливости**.** ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 71**  Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки**.** ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 72**  Комплекс упражнений на развитие координации движения. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 73**  **Дифференцированный зачет** | **2** |
| **Всего** |  | **160** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета, кабинета ЛФК и спортивного зала:

* посадочные места по количеству обучающихся (скамейки);
* рабочее место преподавателя;
* комплект адаптированного учебно-методического обеспечения дисциплины «Физическая культура»;
* спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

* компьютер с лицензионным программным обеспечением;
* многофункциональный принтер;
* музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

* гантели;
* тренажеры;
* гири;
* лыжный инвентарь;
* баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
* скакалки;
* гимнастические коврики;
* скамейки;
* секундомеры;
* ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

**3.2 Информационное обеспечение реализации программы:**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**3.2.1. Печатные издания**

**Основные источники:**

Физическая культура : учебник для студ.учреждений СПО /. Н.В. Решетников [и др.], — М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 176 с. Физическая культура: учебник для студ.учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев ; — М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 176 с. — ISBN 978-5-7695-9716-9.

Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие/ Л.Н. Ростомашвили. —2-е изд., стереотип. — М. : Спорт, 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4

**3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Официальный сайт Паралимпийский комитет России : официальный сайт. – Москва. – URL: <https://paralymp.ru/>. - Текст : электронный.
2. Официальный сайт Российская спортивная энциклопедия : официальный сайт. – URL: <https://libsport.ru/>. - Текст : электронный.
3. Официальный сайт Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту : официальный сайт. – Москва. – URL: <http://lib.sportedu.ru/>. – Текст : электронный.

**3.2.3 Дополнительные источники**

1. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / С. Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова, М. Р. Валетов : – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

2. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2017. – 392 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70024.html. – ЭБС «IPRbooks»

**3.3. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В целях реализации рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура созданы и совершенствуются специальные условия с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

На основании данных о состоянии здоровья после проведения медицинского осмотра и анализа индивидуальных программ реабилитации (ИПР), озвучивания на педагогическом совете рекомендаций врача обучающимся с ограниченными возможностями здоровья разрабатываются направления адаптационной работы в области содержания образования, технологий обучения и организации учебного процесса:

***содержание:***

* организовать пропедевтическую работу, направленную на подготовку обучающихся к освоению программ среднего профессионального образования;
* в зоне ближайшего развития предусмотреть возможность формирования положительного отношения к укреплению здоровья средствами физической культуры;

***технологии и методы обучения:***

* использовать личностно-ориентированные технологии при организации образовательного процесса;
* использовать коммуникативные технологии для формирования способностей к речевому взаимодействию, социальной адаптации, навыков самоорганизации и саморазвития;

***организация учебного процесса:***

* разработка индивидуального образовательного маршрута по предмету для ликвидации пробелов в обучении;
* *для обучающихся:*
* с заболеваниями органов зрения ограничить выполнение следующих упражнений: наклоны вниз, упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения, силовые упражнения (в зависимости от тяжести заболевания);
* с ограниченными возможностями по слуху снизить количество повторений упражнений от общего числа;
* с нарушением опорно-двигательной системы: ампутантам – исключить упражнения, связанные с натиранием в месте соединения протеза со здоровым суставом; ДЦП, инсульт – исключить упражнения на выносливость;
* с заболеваниями центральной нервной системы – исключить упражнения с мячом, со скакалкой, силовые упражнения, плавание, эстафеты;
* с общими заболеваниями: ССЗ – исключить упражнения, связанные с задержкой дыхания, бег, кроссовую подготовку; сахарный диабет – дозировать нагрузки, связанные с бегом на короткие дистанции, исключить кроссовую подготовку, участие в соревнованиях; бронхиальная астма – исключить плавание, упражнения на общую выносливость и задержку дыхания; заболевания почек – дозировать занятия на свежем воздухе в зависимости от погоды, исключать переохлаждение, плавание, прыжковые упражнения;
* с учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья обеспечить предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

Данная программа является адаптированной для использования в работе со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Учащиеся занимаются по своим подгруппам, за исключением отдельных обучающихся, которым предлагаются индивидуальные упражнения с учетом их заболевания.

Преподаватель физической культуры планирует материал согласно тематическому плану, распределяет его на учебный год с учетом материально-технических возможностей учебного заведения и физических возможностей здоровья обучающихся.

Преподаватель физической культуры при планировании учитывает замену одних видов программы на другие с учетом климатических условий региона и возможностей материально-технической базы учебного заведения.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***знать***:  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 работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности  номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации  содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования  психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности  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 | распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики. | Оценка результатов выполнения практических работ.  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***уметь:***  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;  составить план действия; определить необходимые ресурсы;  владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)  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  определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования  организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  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 | владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом. | Оценка результатов выполнения практических работ.  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов |

**Примечания:**

1. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателем физического воспитания с учётом специфики профессий (специальностей) профессионального образования:

- для учащихся, занимающихся по специальности Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), которые ведут сидячий и малоподвижный образ жизни, в комплекс профессионально-прикладной физической подготовки вводятся упражнения, ориентированные на формирование активного образа жизни: бег, дозированная ходьба, спортивные игры, атлетическая гимнастика, элементы аэробики.