**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

 «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности

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

Наименование квалификации: **бухгалтер, специалист по налогообложению**

Форма обучения: **очная**

г. Оренбург, 2022 г.

 **Рабочая программа учебного предмета БУП.08 Физическая культура/ сост. С.В. Петров, И.Н. Воробьева - Оренбург: ФКПОУ «ОГЭКИ» Минтруда России, 2022. - 19с.**

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

15.06.2022 г. (подпись)

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

15.06.2022 г. (подпись)

###### Рассмотрена на заседании ПЦК ЕД

###### Протокол № 1 от 29 августа 2022 г.

###### Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Максимова

СОДЕРЖАНИЕ

 стр.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ………………………………………………………… …4

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ……………………………………………………………………………..5

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

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

 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………………………………19

**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 общегуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 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.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код** **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08. | 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 профессии (специальности) | 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 |

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| ***Объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе:*** | ***184*** |
| **Работа обучающихся во взаимодействии** **с преподавателем** | **184** |
| в том числе: |  |
| уроки | 2 |
| практические занятия | 170 |
|  в том числе: зачет дифференцированный зачет  | 66 |
| консультации | 12 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем****часов** | **Уровень освоения** |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| **ВТОРОЙ КУРС**  |
| **(3 семестр – 34 ч)** |
| **Тема 1.** **Легкая атлетика** | **Содержание материала:** 1. **Урок:** Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Требования безопасности на занятиях физической культурой.
2. Техника выполнения специальных беговых упражнений.
3. Техника выполнения высокого и низкого стартов; спринтерский бег 60 м, 100м.
4. Прыжки в длину с разбега; передача эстафетной палочки; эстафетный бег 4х50 м.
5. ЛФК по заболеванию.
 | **12****2** | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08. |
| **В том числе практические занятия** | 10 |
| **Практическое занятие № 1** Совершенствовать технику выполнения специальных беговых упражнений. Совершенствовать технику 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**Обучение технике прыжка в длину с разбега согнув ноги: разбег, толчок, полет, приземление.ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 5**Закрепление техники прыжка в длину с разбега. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Тема 2.****Спортивные игры****(волейбол**34 ч | **Содержание материала:**Совершенствовать технику выполнения верхней и нижней передачи, подачи снизу. Обучение технике выполнения подачи сверху. Нападающий удар. Повторение правил игры. Обучение элементарным навыкам судейства. Двусторонняя игра. ЛФК | **20** | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08. |
| **В том числе практические занятия** | 20 |
| **Практическое занятие № 6** Предупреждение травматизма. Совершенствование техники верхней и нижней передачи. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 7** Совершенствование техники верхней и нижней передачи. Подача снизу. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 8** Подача снизу. Подача по зонам. ЛФК по заболеванию. | 2  |
| **Практическое занятие № 9**Совершенствование техники подачи по зонам. Обучение технике выполнения подачи сверху. ЛФК по заболеванию.  | 2 |
| **Практическое занятие № 10**Правила судейства. Подача сверху. Обучение нападающему удару.ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 11**Совершенствование техники нападающего удара. Работа в парах ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 12**Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 13**Учебнаяигра. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 14**Учебная игра. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 15**Учебная игра. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 16****Зачет** | **2** |
| **Четвертый семестр – 48 ч** |
| **Тема 3.****Спортивные игры**(Настольный теннис)  | **Содержание материала:** подача простая и сложная. Отражение мяча подставкой. Накаты слева, справа. Отражение мяча накатом. Подача подрезкой. Отражение сложных подач. Отражение мяча «подкруткой», «подрезкой». Учебные игры, судейство.ЛФК по заболеванию. | **24** | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08. |
| **В том числе практические занятия** | 24 |
| **Практическое занятие № 17**Предупреждение травматизма. Правила. Подача простая и сложная. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 18**Отражение мяча подставкой. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 19**Накаты слева, справа. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 20** Накаты по диагонали. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 21**Отражение мяча накатом. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 22**Подача подрезкой. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 23**Отражение сложных подач. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 24**Отражение мяча «подкруткой». ЛФК по заболеванию. | 2  |
| **Практическое занятие № 25**Отражение мяча «подкруткой», «подрезкой». ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 26**Учебная игра 1х1. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 27**Учебная игра 1х1. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 28**Учебная игра 1х1. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Тема 4.****Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов** 48 ч (82ч) | **Содержание материала:**общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями.Упражнения с набивными мячами. 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). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с предметами . ЛФК по заболеванию. | **24** | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08. |
| **В том числе практические занятия** | 20 |
| **Практическое занятие № 29**Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №30**Упражнения в паре с партнером. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 31**Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс**.** ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 32**Развитие силовой выносливости. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 33** Комплекс ОРУ с набивными мячами. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 34**Упражнения с гантелями. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 35**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 № 36** Упражнения для коррекции зрения.ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 37**Упражнения с предметами. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 38**Упражнения с предметами. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Консультация:** Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Индивидуальные комплексы ЛФК. | **2** |
| **Практическое занятие № 39****Дифференцированный зачет** | **2** |
| **ТРЕТИЙ КУРС** |
| **Пятый семестр -22 часа** |
| **Тема 1.****Легкая атлетика** | **Содержание материала:** Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие общей выносливости; техникабегана средние дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование);бег 500 (1000)м; техника метания гранаты на дальность. ЛФК по заболеванию. | **8** | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08. |
| **В том числе практические занятия** | 8 |
|  | **Практическое занятие № 40**Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие общей выносливости. ЛФК по заболеванию. | 2 |  |
| **Практическое занятие № 41**Техникабегана средние дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование).ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 42** Бег 500м (1000м). Дыхательная гимнастика. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 43** Техника метания гранаты на дальность. ЛФК по заболеванию. | 2  |
| **Тема 2.****Спортивные игры (мини-футбол)** | **Содержание материала:**Правила и техника безопасности игры. Ведение мяча; Пасы, приемы, пенальти. Командно-тактические действия на площадке. Судейство. Учебные игры. ЛФК по заболеванию.  | **14** | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08. |
| **В том числе практические занятия** | 12 |
| **Практическое занятие № 44** Правила и техника безопасности игры. Техника ведения мяча. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 45** Пасы, приемы, пенальти. Игры-эстафеты. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 46**Командно-тактические действия на площадке. Учебная игра. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 47**Судейство. Учебная игра. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 48**Судейство. Учебная игра. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| 22 часа | **Консультация:** Технологии современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки. ***Использование государственных символов РФ при проведении спортивно-массовых мероприятий.***   | **2**  |  |
| **Практическое занятие № 49** **Зачет**  | **2** |
| **Шестой семестр – 30 часов** |
| **Тема 3.****Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов**  | **Содержание материала:** 1. Общеразвивающие упражнения.2. Упражнения в паре с партнером.3. Упражнения с отягощениями.4.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).5. Упражнения на тренажерах. | **10** | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08. |
| **В том числе практические занятия** | 10 |
| **Практическое занятие № 50**Предупреждение травматизма. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 51**Упражнения на тренажерах. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 52**Упражнения в паре с партнером. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 53**Упражнения с отягощениями. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 54**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 |
| **Тема 4.** **Виды спорта** **(по выбору)**30ч (52ч) | **Содержание материала:** 1. Аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии аэробикой.2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. 3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.ЛФК по заболеванию. | **20** | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08. |
| **В том числе практические занятия** | 18 |
| **Практическое занятие № 55**Техника безопасности при занятии. Комбинация из гимнастических и акробатических элементов. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 56** Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 57** Ритмическая гимнастика. Обучение комплексам упражнений. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 58**Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 59**Выполнение комплекса упражнений ритмической гимнастики. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №60**Атлетическая гимнастика. Обучение комплексам упражнений. ЛФК по заболеванию.  | 2 |
| **Практическое занятие №61**Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №62**Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Консультация:** Как составить индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учётом профессиональной направленности. | **2** |
| **Практическое занятие №63 Дифференцированный зачет**  | **2** |
| **ЧЕТВЕРТЫЙ КУРС** |
| **Седьмой семестр – 30 ч** |
| **Тема 1.** **Легкая атлетика** | **Содержание материала:**Инструктаж по технике безопасности. СБУ, СПУ, техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. ЛФК по заболеванию. | **6** | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08. |
| **В том числе практические занятия** |  |
| **Практическое занятие № 64**Предупреждение травматизма. СБУ, СПУ. Многоскоки. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 65**  Техника прыжка в длину с разбега (разбег, толчок, полет, приземление). ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 66**Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега согнув ноги. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Тема 2.** **Спортивные игры****(баскетбол, н/теннис)** *.*30 | **Содержание материала:**Баскетбол. Повторение правил и техники безопасности игры. Совершенствование техники игры в баскетбол. Учебные игры. Судейство.Настольный теннис. Повторение правил и техники безопасности игры. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Учебные игры 2х2. Судейство. | **24** |
| **В том числе практические занятия** |  |
| **Практическое занятие № 67**Предупреждение травматизма. Ведение мяча, передачи. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 68**Штрафные броски. Судейские жесты. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 69**Учебная игра. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 70**Учебная игра. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 71**Техника безопасности игры в н/т. Совершенствовать техники подачи «подрезкой» с верхним вращением. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 72**Совершенствовать технику отражения мяча «восьмеркой», накатом. Учебная игра 2х2, правила. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 73**Совершенствовать технику отражения мяча «восьмеркой», накатом. Перекидка мяча по всему столу. Учебная игра 2х2. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 74** Совершенствовать технику подачи «подрезкой» с нижним вращением. Учебная игра 2х2.ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 75** Перекидка мяча по всему столу. Учебная игра 2х2. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 76** Учебная игра 2х2. Судейство.ЛФК по заболеванию. | 2 |
|  **Консультация:**Коррекционная гимнастика (индивидуальные комплексы) | 2 |
| **Практическое занятие № 77** Зачет | **2** |
|  | **Восьмой семестр – 20 часов** |   |
| **Тема 3.****Силовая подготовка**50 (184) | **Содержание материала:**1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.3.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.4.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.5.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. | **20** | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08. |
| **Консультация:**Индивидуальный комплекс упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | **2** |
| **В том числе практические занятия** |  |
| **Практическое занятие № 78**Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 79** Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 80**Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 81**Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 82**Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 83** Развитие силовой выносливости. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 84**Круговая тренировка. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Консультация:**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | **2** |
| **Практическое занятие № 85****Дифференцированный зачет** | **2** |
| **Всего** | **184** |

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины 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 ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Знания:- 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 | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |
| Умения:- 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 | Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие 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.