**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

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

Наименование квалификации: **юрист**

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. - 20с.**

 Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для преподавания дисциплины общеобразовательного цикла студентам очной формы обучения по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа разработана на основе Приказа Минобрнауки России от 12 мая 2014 г. № 508 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения», зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 29 июля 2014 г. (регистрационный № 33324), и с учетом требований методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. № 06-443)

###### 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. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ………………………………………..4

 ДИСЦИПЛИНЫ

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ……………………………………………...5

 ДИСЦИПЛИНЫ

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……………………………...15

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ …………………………………..18

 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

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. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является дисциплиной общегуманитарного и социально-экономического цикла.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

При изучении тем данной дисциплины формируются общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

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.

**1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 122 часов;

самостоятельной работы обучающегося 122 часов.

**2**. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **244** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **122** |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 4 |
| практические занятия | 118 |
| в том числе:промежуточная аттестация в форме зачета/зачета/зачета/дифференцированного зачета  | 6/2 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **122** |

**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* |
| **Раздел 1. Основы физической культуры и спорта** |
| **Тема 1.1**  Соревновательная деятельность | *Правила организации и проведения соревнований по видам спорта; обеспечение безопасности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Использование государственных символов РФ при проведении спортивно-массовых мероприятий.* | 2 | 1 |
|  **Самостоятельная работа № 1:** ***Требования безопасности на занятиях физической культурой.*** |  **2** | 3 |
|  **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
|  **Тема 2.1****Легкая атлетика** | **Содержание материала:** совершенствовать технику выполнения специальных беговых упражнений; совершенствовать технику выполнения высокого и низкого стартов; спринтерский бег 60 м, 100м, 200м; совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции (до 3 км); передача эстафетной палочки; эстафетный бег 4х100 м. ЛФК по заболеванию. | **10** | 2 |
| **Практическое занятие № 1** Совершенствовать технику выполнения специальных беговых упражнений. Совершенствовать технику высокого и низкого стартов. ЛФК по заболеванию. | 2 |
|  **Самостоятельная работа № 2:*****способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.***  | **2** | 3 |
| **Практическое занятие № 2** Техника бега на короткие дистанции. Бег 60(100) м, 200 м ЛФК по заболеванию. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 3**Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 м. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 4** Техника бега на средние дистанции. Дыхательная гимнастика. Бег 800 (1000) м. силовые упражнения. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 5** Совершенствование техники бега на длинные дистанции с применением самоконтроля. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Самостоятельная работа № 3:** ***ОФП (преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; набрать объём кроссовой подготовки по пересечённой местности.)***  |  **8** | 3 |
| **Тема 2.2****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. | **6** | 2 |
| **Практическое занятие № 6**Предупреждение травматизма. Совершенствование техники верхней и нижней передачи. ЛФК. | 2 |
| **Практическое занятие № 7**Обучение технике выполнения подачи сверху. Подача снизу. Правила судейства. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 8**Двусторонняя игра. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Самостоятельная работа № 4:*****приемы страховки и самостраховки;******комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;*** ***система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.*** | **6** | 3 |
| **Тема 2.3****Гимнастика**  | **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).  | **6** | 2 |
| **Практическое занятие № 9** Предупреждение травматизма. Выполнение комплекса ритмической гимнастики. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 10** Аэробика (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений). ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 11**Атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением избирательного воздействия на основные мышечные группы). | 2 |  |
|  **Самостоятельная работа № 5:*****восстановительные мероприятия ( аутотренинг, релаксации, банные процедуры)******основы методики их организации и проведения;*** ***комплекс упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц*** | **6** | 3 |
| **Раздел 3. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки** |
| **Тема 3.1.** **Настольный теннис.** Подача простая и сложная. Отражение мяча подставкой. | **Содержание материала:**Ознакомление и изучение техники простой и сложной подачи. Совершенствование техники владения мячом и ракеткой.  ЛФК по заболеванию. | **4** | 2 |
| **Практическое занятие № 12** Предупреждение травматизма. Техника простой и сложной подачи. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 13**Обучение технике отражения мяча «подставкой». ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Самостоятельная работа № 6:*****техника безопасности на занятиях настольным теннисом;******гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью*** | **4** | 3 |
|  | **Практическое занятие №14****Зачет.** | **2** | 2 |
|  | ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР |  |  |
|  **Тема 3.2.** **Настольный теннис.** Накаты слева, справа. Учебные игры. | **Содержание материала:**Ознакомление и изучение техники выполнения наката с различных положений. Совершенствование техники владения ракеткой. ЛФК по заболеванию. | **6** | 2 |
| **Практическое занятие №15**Техника выполнения наката слева, справа. Учебная игра 1х1. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №16**Техника выполнения наката слева, справа. Учебная игра 1х1. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №17**Техника выполнения наката слева, справа. Учебная игра 1х1. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Самостоятельная работа № 7:*****техника владения б/б мячом, стойки перемещения; способы ведения мяча; техника передачи мяча различными способами.*** ***Первая медицинская помощь при травмах.*** | **6** | 3 |
| **Тема 3.3.** **Настольный теннис.** Накаты по диагонали. Учебные игры. | **Содержание материала:** предупреждение травматизма.Ознакомление и изучение техники выполнения наката с различных положений. Совершенствование техники владения ракеткой. ЛФК по заболеванию. | **6** | 2 |
| **Практическое занятие №18**Предупреждение травматизма. Техника выполнения наката по диагонали. Учебная игра 1х1. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №19**Техника выполнения наката по диагонали. Учебная игра 1х1. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №20**Техника выполнения наката по диагонали. Учебная игра 1х1. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Самостоятельная работа № 8:*****штрафные броски, тактические действия; правила судейства, жесты; участие в соревнованиях по баскетболу между курсами.*** | **6** | 3 |
| **Тема 3.4**.**Настольный теннис.** Отражение мяча накатом.Правила игры 2:2 | **Содержание материала:**Ознакомление и изучение техники отражения мяча накатом. Изучение правил. Учебные игры. ЛФК по заболеванию. | **6** | 2 |
| **Практическое занятие №21**Отражение мяча накатом. Правила игры 2:2. ЛФК по заболеванию. | 222 |
| **Практическое занятие №22**Отражение мяча накатом. Учебная игра 2:2. ЛФК по заболеванию. |
| **Практическое занятие №23**Отражение мяча накатом. Учебная игра 2:2. ЛФК по заболеванию. |
| **Самостоятельная работа № 9:*****Лыжные прогулки: классика, коньковый ход, спуски, подъемы; способы торможения*** | **6** | 3 |
| **Тема 3.5.** **Настольный теннис.** Подача подрезкой. Отражение сложных подач. | **Содержание материала:**Ознакомление и изучение техники подачи подрезкой. Изучение техники сложных подач. | **12** | 2 |
| **Практическое занятие №24** Техника подачи подрезкой. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №25**Техника подачи подрезкой. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №26**Сложные подачи. Отражение сложных подач. Учебная игра 2:2. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Самостоятельная работа № 10:*****Лыжные прогулки (до 10 км). Дыхательная гимнастика.*** ***КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.*** | **6** | 3 |
| **Практическое занятие №27** Совершенствование техники отражения сложных подач. ЛФК по заболеванию. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие №28** Совершенствование техники отражения сложных подач. Учебная игра 2:2. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №29**Совершенствование техники отражения сложных подач. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Самостоятельная работа № 11:*****Развитие гибкости в суставах; растяжка; укрепление осанки.*** | **6** | 3 |
| **Тема 3.6.** **Настольный теннис.** Отражение мяча «подкруткой», «подрезкой». | **Содержание материала:**Изучение и совершенствование техники отражения мяча подкруткой, подрезкой. Закрепление пройденного материала. Соревновательная деятельность. ЛФК по заболеванию. | **12** | 2 |
| **Практическое занятие №30**Техника отражения мяча «подкруткой». Учебная игра 1х1 ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №31**Техника отражения мяча «подрезкой». Учебная игра 1х1 ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Самостоятельная работа № 12:*****простейшие приемы самомассажа; основные приемы общего массажа*** | **4** | 3 |
| **Практическое занятие №32**Закрепление техники отражения мяча. Учебная игра 2:2. ЛФК по заболеванию.  | 2 | 2 |
| **Практическое занятие №33**Закрепление техники отражения мяча. Учебная игра 2:2. ЛФК по заболеванию.  | 2 |
| **Практическое занятие №34**Турнир в рамках учебной группы. Игры 1х1. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №35**Турнир в рамках учебной группы. Игры 2х2. Судейство.  ЛФК по заболеванию. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа № 13:*****терренкур (до 5 км в темпе 120 ш/м); дыхательная гимнастика*** | **10** | 3 |
| 74/74 | **Практическое занятие №36****Зачет** | **2** |  |
| **ТРЕТИЙ КУРС** |
| **Раздел 1. Основы физической культуры и спорта** |
| **Тема 1.5.**  Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности | *Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду; основы методики организации и проведения индивидуальных занятий, контроль и оценка эффективности*. *Предупреждение травматизма.* | **2** | 1 |
|  **Самостоятельная работа № 14:*****ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ*** |  2 | 3 |
|  **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| **Тема 2.1****Легкая атлетика** | **Содержание материала:** совершенствование техники выполнения технических видов; спринтерского бега 100м, 200м; передачи эстафетной палочки; эстафетного бега 4х100 м. 6-минутный бег (тест Купера). ЛФК по заболеванию. | **8** | 2 |
|  **Практическое занятие № 37**СБУ, СПУ. Спринтерский бег. Прыжки в длину. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 38** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метания.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
|  **Самостоятельная работа № 15:*****Составить комплекс упражнений производственной гимнастики.******Составить индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учётом профессиональной направленности.*** | **4** | 3 |
| **Практическое занятие № 39** Закрепление и совершенствование техники эстафетного бега. ЛФК по заболеванию. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 40** Совершенствование техники бега на длинные дистанции (6-минтурный бег). ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 41** Совершенствование техники бега на длинные дистанции (6-минтурный бег). ЛФК по заболеванию. | 2 |  |
|  **Самостоятельная работа № 16:*****развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; технологии современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки.*** |  **6** | 3 |
| **Тема 2.2****Баскетбол****Тема 2.2****Футбол** | **Содержание материала:**Предупреждение травматизма. Совершенствование техники ведения мяча, передач, выполнения штрафных бросков. Учебные игры. ЛФК по заболеванию.  | **6** | 2 |
| **Практическое занятие № 42** Ведение мяча. Передачи. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 43** Тактика защиты: прессинг, командная. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 44** Тактика нападения. ЛФК по заболеванию | 2 |
| **Практическое занятие № 45** Штрафные броски. Подвижные подводящие игры. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Самостоятельная работа № 17:*****совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта*** |  **8** | 3 |
| **Практическое занятие № 46**  Совершенствование элементов техники. Учебная игра. ЛФК по заболеванию. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 47**Ведение мяча. Передачи. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 48** Совершенствование элементов техники. Учебная игра. ЛФК по заболеванию. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 49** Совершенствование элементов техники. Учебная игра. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Самостоятельная работа № 18:*****судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др.*** | **8** | 3 |
| **Тема 2.3****Гимнастика**  | **Содержание материала:** ритмическая гимнастика (композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, ритмом, темпом); атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением). ЛФК по заболеванию. | **4** | 2 |
| **Практическое занятие № 50**Предупреждение травматизма. Выполнение комплекса ритмической гимнастики. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 51**Атлетическая гимнастика. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 52**Корригирующая гимнастика. ЛФК по заболеванию. | 2 |  |
|  **Самостоятельная работа № 19:*****Совершенствование техники акробатических упражнений. Составить индивидуальный комплекс упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.***  | **8** | 3 |
|  | **Практическое занятие № 53****Зачет.**  | **2** | 2 |
|   **Раздел 3. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки** |
| **Тема 3.1****Настольный теннис**  | **Содержание материала:**Изучение техники подачи «подрезкой» с нижним и верхним вращением. Совершенствование отражения «подрезкой»; учебные игры 1х1. Судейство. ЛФК по заболеванию. | **12** | 2 |
| **Практическое занятие № 54**Предупреждение травматизма. Совершенствовать технику сложной подачи мяча.Совершенствовать технику отражения мяча «восьмеркой», накатом. Перекидка мяча по всему столу. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 55**Изучение техники подачи «подрезкой» с нижним вращением. Накаты справа, слева. Игра 1х1. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 56**Изучение техники подачи «подрезкой» с верхним вращением. Отражение мяча. Игра 1х1. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Самостоятельная работа № 20:*****Лыжные прогулки с применением дыхательной гимнастики*** | **6** | 3 |
| **Практическое занятие № 57**Отражение мяча «подрезкой». Игра 1х1 с применением всех изученных приемов.ЛФК по заболеванию. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 58**Турнир по н/т в рамках учебной группы. Судейство.ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Самостоятельная работа № 21:** ***Оздоровительные ходьба и бег.*** | **6** | 3 |
| **Практическое занятие № 59****Дифференцированный зачет** | **2** | 2 |
| **Всего** |  | **244** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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 обучения**

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

**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

**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.

**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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий с учетом особенностей психофизического развития обучающегося инвалида или лица с ОВЗ.

Организация контроля и оценка результатов освоения дисциплины предусматривает:

* организацию и проведение контроля в индивидуальной форме (по запросу семьи и/или желанию обучающихся);
* организацию особого временного режима выполнения заданий (время может увеличиваться в 1,5 раза по сравнению с принятой нормой) либо определение критериев оценки результатов освоения дисциплины с учетом особенностей психофизического развития обучающегося инвалида или лица с ОВЗ;
* оказание необходимой помощи со стороны преподавателя (на этапах принятия, выполнения учебного задания и контроля результативности), дозируемой исходя из индивидуальных особенностей здоровья каждого обучающегося и направленной на создание и поддержание эмоционального комфортного климата, а также содействие в точном понимании ими словесных инструкций;
* использование индивидуального материала, разработанного с учетом индивидуальных особенностей обучающегося (облегченного по сравнению с контрольно-оценочными средствами, сформированными для обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты****(освоенные общие****компетенции)** | **Основные показатели результатов подготовки** | **Формы и методы контроля** |
| **ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Правильный выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач. | Устный и письменный контроль: алгоритм (последовательность) выполнения профессиональных задач, оценивание качества. |
| **ОК 3.** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | Демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | Анализ разбора правовых ситуаций обучающимися.  |
| **ОК 6.** Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,потребителями. | Взаимодействие обучающихся в коллективе, с преподавателями в ходе игровой и спортивной деятельности. Знание правил. | Фронтальный контроль: установление взаимосвязи с преподавателем, обучающимися. |
| **ОК 10**. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда. | Отсутствие заболеваемости, умение избежать ошибок в организации профессиональной деятельности. | Наблюдения, требования соблюдения охраны труда. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умеют:** |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Устный опрос, тестирование.Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения дисциплины.Зачёт, практическая проверка (сдача контрольных нормативов). |
| **Знают:** |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;  | Устный опрос. Тестирование. Выполнение рефератов по разделам программы.Устный опрос. Тестирование. Выполнение рефератов по разделам программы. |

**Примечания:**

1. По медицинским показателям на занятиях физической культурой группы делятся на 2 подгруппы: основная(подготовительная медицинская) и лечебная (специальная медицинская).
2. 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», 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.

 3. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются по индивидуальным программам в подгруппах лечебной физической культуры.

**Система физических упражнений лечебной физкультуры:**

1. Применение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Воздействие физических упражнений в виде таких механизмов, как тонизирующего влияния, формирования компенсаций, трофического действия и нормализации функций, в зависимости от заболевания. Разучивание специальных упражнений по заболеванию;
2. Подбор специальных комплексов, без предметов, с предметами, на тренажёрах;
3. Тренировка правильного дыхания;
4. Развитие подвижности суставов и укрепления их;
5. Упражнения на ослабленные группы мышц;
6. Укрепление мышц брюшного пресса;
7. Упражнения на точность и координацию;
8. Выработка правильной осанки;
9. Укрепление мышц спина;
10. Укрепление мышц и суставов ног рук;
11. Укрепление мышц туловища и позвоночника;
12. Развитие силы;
13. Тренировка вестибулярного аппарата;
14. Разучивание специальных упражнений на разгрузку позвоночника: в висе, лёжа, на четвереньках;
15. Выработка точности выполнения движений;
16. Совершенствование выполняемых движений;
17. Умение составить комплекс упражнений по своему заболеванию;
18. Выполнение контрольных упражнений, предлагаемых преподавателем, врачом.
19. Проверка пульса во время работы и после нагрузки.

 Применение различных тренажёров, направленное на:

- формирование двигательных качеств (общая, скоростная и скоростно-силовая выносливость, быстрота, координация, сила, гибкость), являющихся одним из показателей здоровья;

- повышение не только оздоровительной, но и лечебной эффективности;

- развитие динамической силы и гибкости;

- избирательное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат;

- укрепление здоровья, снижение заболеваемости и повышение производительности труда.