**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

« » 2023 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, 2023 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/ сост. С.В. Петров, И.Н. Воробьева - Оренбург: ФКПОУ «ОГЭКИ» Минтруда России, 2023. - 18с.**

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 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

15.08.2023 г. (подпись)

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

15.08.2023 г. (подпись)

###### Рассмотрена на заседании ПЦК ЕД

###### Протокол № 1 от 29 августа 2023 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 ……………………………...14

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ …………………………………..17

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. | **10** | 2 |
| **Практическое занятие № 1**  Совершенствовать технику выполнения специальных беговых упражнений.  Совершенствовать технику высокого и низкого стартов. | 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 | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 3**  Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 м. | 2 |
| **Практическое занятие № 4**  Техника бега на средние дистанции. Дыхательная гимнастика. Бег 800 (1000) м. силовые упражнения. | 2 |
| **Практическое занятие № 5**  Совершенствование техники бега на длинные дистанции с применением самоконтроля. | 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. | **6** | 2 |
| **Практическое занятие № 6**  Предупреждение травматизма. Совершенствование техники верхней и нижней передачи. | 2 |
| **Практическое занятие № 7**  Обучение технике выполнения подачи сверху. Подача снизу. Правила судейства. | 2 |
| **Практическое занятие № 8**  Двусторонняя игра. Судейство. | 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. | 2 |
| **Практическое занятие № 10**  Аэробика (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений). | 2 |
| **Практическое занятие № 11**  Атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением избирательного воздействия на основные мышечные группы). | 2 |  |
| Самостоятельная работа № 5:  *восстанов-ные мер-ия ( аутотренинг, релаксации, банные процедуры) основы методики их*  *орг-ции и проведения;* *комплекс упр-й 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. | **4** | 2 |
| **Практическое занятие № 12**  Предупреждение травматизма. Техника простой и сложной подачи. | 2 |
| **Практическое занятие № 13**  Обучение технике отражения мяча «подставкой». | 2 |
| Самостоятельная работа № 6:  *техника безопасности на занятиях настольным теннисом;*  *гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью* | **4** | 3 |
|  | **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. | **6** | 2 |
| **Практическое занятие №15**  Техника выполнения наката слева, справа. Учебная игра 1х1. | 2 |
| **Практическое занятие №16**  Техника выполнения наката слева, справа. Учебная игра 1х1. | 2 |
| **Практическое занятие №17**  Техника выполнения наката слева, справа. Учебная игра 1х1. | 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. | **6** | 2 |
| **Практическое занятие №18**  Предупреждение травматизма. Техника выполнения наката по диагонали. Учебная игра 1х1. | 2 |
| **Практическое занятие №19**  Техника выполнения наката по диагонали. Учебная игра 1х1. | 2 |
| **Практическое занятие №20**  Техника выполнения наката по диагонали. Учебная игра 1х1. | 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. | **6** | 2 |
| **Практическое занятие №21**  Отражение мяча накатом. Правила игры 2:2. | 2  2  2 |
| **Практическое занятие №22**  Отражение мяча накатом. Учебная игра 2:2. |
| **Практическое занятие №23**  Отражение мяча накатом. Учебная игра 2:2. |
| 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. | 2 |
| **Практическое занятие №25**  Техника подачи подрезкой. | 2 |
| **Практическое занятие №26**  Сложные подачи. Отражение сложных подач. Учебная игра 2:2. | 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. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие №28**  Совершенствование техники отражения сложных подач. Учебная игра 2:2. | 2 |
| **Практическое занятие №29**  Совершенствование техники отражения сложных подач. | 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. | **12** | 2 |
| **Практическое занятие №30**  Техника отражения мяча «подкруткой». Учебная игра 1х1 | 2 |
| **Практическое занятие №31**  Техника отражения мяча «подрезкой». Учебная игра 1х1 | 2 |
| Самостоятельная работа № 12:  *простейшие приемы самомассажа; основные приемы общего массажа* | **4** | 3 |
| **Практическое занятие №32**  Закрепление техники отражения мяча. Учебная игра 2:2. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие №33**  Закрепление техники отражения мяча. Учебная игра 2:2. | 2 |
| **Практическое занятие №34**  Турнир в рамках учебной группы. Игры 1х1. Судейство. | 2 |
| **Практическое занятие №35**  Турнир в рамках учебной группы. Игры 2х2. Судейство. | 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). | **8** | 2 |
| **Практическое занятие № 37**  СБУ, СПУ. Спринтерский бег. Прыжки в длину. | 2 |
| **Практическое занятие № 38**  Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метания. | 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. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 40**  Совершенствование техники бега на длинные дистанции (6-минтурный бег). | 2 |
| **Практическое занятие № 41**  Совершенствование техники бега на длинные дистанции (6-минтурный бег). | 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. | **6** | 2 |
| **Практическое занятие № 42**  Ведение мяча. Передачи. | 2 |
| **Практическое занятие № 43**  Тактика защиты: прессинг, командная. | 2 |
| **Практическое занятие № 44**  Тактика нападения. | 2 |
| **Практическое занятие № 45**  Штрафные броски. Подвижные подводящие игры. | 2 |
| Самостоятельная работа № 17:  *совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта* | **8** | 3 |
| **Практическое занятие № 46**  Совершенствование элементов техники. Учебная игра. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 47**  Ведение мяча. Передачи. | 2 |
| **Практическое занятие № 48**  Совершенствование элементов техники. Учебная игра. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 49**  Совершенствование элементов техники. Учебная игра. | 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). | **4** | 2 |
| **Практическое занятие № 50**  Предупреждение травматизма. Выполнение комплекса ритмической гимнастики. | 2 |
| **Практическое занятие № 51**  Атлетическая гимнастика. | 2 |
| **Практическое занятие № 52**  Корригирующая гимнастика. | 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. | **12** | 2 |
| **Практическое занятие № 54**  Предупреждение травматизма. Совершенствовать технику сложной подачи мяча.  Совершенствовать технику отражения мяча «восьмеркой», накатом. Перекидка мяча по всему столу. | 2 |
| **Практическое занятие № 55**  Изучение техники подачи «подрезкой» с нижним вращением. Накаты справа, слева. Игра 1х1. | 2 |
| **Практическое занятие № 56**  Изучение техники подачи «подрезкой» с верхним вращением. Отражение мяча. Игра 1х1. | 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. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 58**  Турнир по н/т в рамках учебной группы. Судейство. | 2 |
| Самостоятельная работа № 21:  *Оздоровительные ходьба и бег****.*** | **6** | 3 |
| **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 показаниям на занятиях физической культурой группы обучающихся 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 особенностей специальности, которую получают студенты: для обучающихся, занимающихся по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», 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.