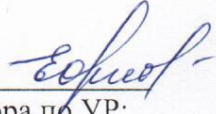


ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
"КАЛАЧЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ-ИНТЕРНАТ"
МИНИСТЕРСТВА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Рассмотрено на заседании
ЦМК «Общегуманитарных
и социальных дисциплин»
Протокол № 3
от «13» января 2021 г.


(подпись)

Е.С.Медведева
(ФИО руководителя ЦМК)

Утверждаю: 
Зам. директора по УР:
Орлова Е.А.
" 20 " 01 2021 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Адаптивная физическая культура

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Калач-на-Дону
2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), входящей в состав укрупненной группы специальностей 380000 «Экономика и управление».

Организация-разработчик: Федеральное казенное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Калачевский техникум-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Разработчик:

Димитрова Любовь Анатольевна

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

Рабочая программа разработана для обучающихся разных нозологических групп. Формирование учебных групп осуществляется из обучающихся разных нозологических групп, имеющих документальное подтверждение нарушений слуха, зрения, опорно - двигательного аппарата и соматических нарушений, при делении группы на две подгруппы: ПОДА и другие нозологии, используя групповой и индивидуальный подход, дифференцированную нагрузку в зависимости от степени заболевания.

1.2. 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

Формируются личностные результаты реализации программы воспитания:

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социальноопасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального	ЛР 4

конструктивного «цифрового следа».	
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 7
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 8
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 9
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 10
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 11
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 12
Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.	ЛР 13
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР14
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 15

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	156
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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	
Раздел № 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР10-ЛР15
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2		
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	4. Бег 30, 60, 100 м, эстафетный бег 4x100 м		
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) по пересеченной местности, дозированная ходьба		
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	30	
	В том числе, практических занятий <u>Для лиц с различными ограничениями здоровья</u>	30	
	1. Обучение технике низкого старта.	2	
	2. Стартовый разгон.	2	
3. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.	12		
4. Техника бега по дистанции.	14		
<u>Для лиц с ПОДА</u> Корректирующие упражнения Упражнения для мелкой моторики Дозированная ходьба Дыхательная гимнастика* Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом Упражнения на согласованность работы рук и ног.			
Содержание учебного материала	30		
1. Общеразвивающие упражнения.			

Раздел № 2. Гимнастика использованием гимнастических упражнений гимнастических снарядов	2. Упражнения в паре с партнером.		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР1- ЛР7 ЛР9-ЛР10 ЛР14- ЛР 15	
	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).			
	В том числе, практических занятий : <u>Для лиц с различными ограничениями здоровья</u>			30
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. -упражнения с бодибаром. Дыхательная гимнастика -упражнения с гантелями -упражнения на тренажерах			6
	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.			4
	3. Развитие силовой выносливости.			4
4. Комплекс силовых упражнений. -упражнения на тренажерах , с бодибаром	6			
5. Выполнение ОРУ.	4			
6. Комплекс ОРУ с набивными мячами, отягощениями <u>Для лиц с ПОДА</u> Корректирующие упражнения Упражнения для мелкой моторики Дозированная ходьба Дыхательная гимнастика* Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом Упражнения на согласованность работы рук и ног.	6			
Содержание учебного материала	34	ОК1, ОК2,		
Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.				
Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.				
Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.				
В том числе, практических занятий:	34			

Тема № 3. Спортивные игры.	<u>Для лиц с различными ограничениями здоровья</u>		ОК3, ОК4, ОК8.
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, тактика нападения, тактика защиты.	18	ЛР 1 –ЛР 4 ЛР 8- ЛР 13
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	6	
	3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. <u>Для лиц с ПОДА</u> Корректирующие упражнения Упражнения для мелкой моторики Дозированная ходьба Дыхательная гимнастика* Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом Упражнения на согласованность работы рук и ног.	10	
Раздел № 4. Виды спорта (Лыжная подготовка *Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала		
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	34	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. В том числе, практических занятий: <u>Для лиц с различными ограничениями здоровья</u>	34	
	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	6	ЛР1-ЛР4 ЛР10-ЛР15
	4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	8	
	5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	10	
	6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. <u>Для лиц с ПОДА</u> Корректирующие упражнения Упражнения для мелкой моторики	10	

	Дозированная ходьба Дыхательная гимнастика* Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом Упражнения на согласованность работы рук и ног.		
Раздел Силовая подготовка.	Содержание учебного материала	30	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	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.	30	ЛР1-ЛР4 ЛР10-ЛР15
	В том числе, практических занятий: <u>Для лиц с различными ограничениями здоровья</u>		
	1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.		
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.		
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.		
	4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.		
	5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.		
	6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.		
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.		
8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.			
9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. <u>Для лиц с ПОДА</u> Корректирующие упражнения Упражнения для мелкой моторики Дозированная ходьба Дыхательная гимнастика* Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом Упражнения на согласованность работы рук и ног.	2		
Промежуточная аттестация	2		
Всего:	160		

*** Дыхательная гимнастика**

1. умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
2. хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. умение задерживать дыхание на определенное время;
4. умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5. владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины по специальности 38.02.07 Банковское дело используются следующие специальные помещения:

1) **Универсальный спортивный зал МКОУ СШ №1** с оборудованными раздевалками с душевыми кабинами

Спортивное оборудование:

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

2) **Большой тренажерный зал** с оборудованными раздевалками с душевыми кабинами.

Спортивные тренажеры

1. Беговая дорожка Tanga электрический T-707
2. Беговая дорожка "Proform 325 E"
3. Беговая дорожка электрическая Torneo T-707
4. Беговая дорожка электрическая Ferrum TM 8460C
5. Велотренажер -2шт.
6. Велотренажер " Trophy"
7. Велоэргометр типа KETTLE R x7
8. Многофункциональный атлетический центр "Multi Gum-BMG-4300" BODY
9. Профессиональный тренажер "Супержим ПС-06"
10. Силовая станция "Multifitness-center BMG-4700
11. Силовой тренажер BODY SOLID SLM 300
12. Силовой тренажер бицепс-машина BODY SOLID SBC600
13. Тренажер Велоэргометр "EXL-BC-6810"
14. Тренажер Гребной "Favrit-BR-2200
15. Тренажер для брюшных и косых мышц живота
16. Тренажер для ног -сведение и разведение бедер
17. Тренажер жим ногами BodySolid GLPH
18. Тренажер эллиптический Sutara E EXT
19. Тренажер степпер "Power
20. Тренажер гребной
21. Тренажер механический силовой центр WEIDER PRO 7500
22. Тренажер Скамья "Universal BC- BODY
23. Тренажер Степпер "Montana-BS-2400"
24. Кростренер TUNTURI C85
25. Стойка для дисков
26. Стойка для жима и присядов усиленная
27. Стойка силовая под штангу PUMORI
28. Стол для армреслинга-стоя
29. Стол для армспорта –сидя
30. Стол для тенниса "КЕТТОЕР-3штуки
31. Телевизор ж/к PHILIPS
32. Скамья универсальная
33. Набор разборных гантелей от 10 кг до 32 кг
34. Набор гантелей от 1 кг до 2 кг

35. Набор блинов от 0.5 кг до 15 кг
36. Набор дисков обрешиненных от 0.5 кг до 20 кг
37. Профессиональная штанга- 3 штуки
38. Гриф 2.2 м (д-50мм) + 2 замка
39. Гриф 2.2м 2 замка
40. Гриф W образный
41. Гриф гантельный "Кетлер"
42. Гриф гантельный 25
43. Гриф для штанги жен. 1.5д -25
44. Гриф изогнутый V-образный д25мм
45. Подставка под штангу
46. Тренажер для прессы АВ TRAINER TF-007
47. Тренажер стенка здоровья
48. Воздушка МР 512 - 2штуки

3) Малый тренажерный зал

Спортивный инвентарь:

1. Мяч футбольный -3 шт.
 2. Мяч баскетбольный-9 штук
 3. Мяч волейбольный-9 штук
 4. Мяч гимнастический 6001-18 штук
 5. Мячи набивные 1кг, 2 кг-15 штук
 6. Кольца для пилатеса
 7. Коньки роликовые -2 пары
 8. Коньки фигурные WISTA-6 пар
 9. Коньки хоккейные JSKAR-4 пары
 10. Комплект пластиковых лыж с ботинками- 26 пар
 11. Мешок боксера-
 12. Обруч металлический окрашенный утяжеленный - 3 штуки
 13. Палки для скандинавской ходьбы -10 штук
 14. Перекладина навесная -2 штуки
 15. Ракетка для большого тенниса-10штук
 16. Ракетка для настольного тенниса-15 штук
 17. Ролик каток гимнастический -3 штуки
 18. Секундомер-3штуки
 19. Скакалка-20 штук
 20. Стенка гимнастическая 10штук
 21. Степ -доска 2 уровня-30 штук
 22. Упоры для отжима из стали с мягкими ручками -2пары
 23. Гири-4 штуки
 24. Дартс-2 штуки
 25. Бодибар от 2кг до 6 кг -25 штук
 26. Эспандер лыжника 30*75см двойной усилитель 170 см 20кг BF-EUN01-2 штуки
 27. Роллы
 28. Гимнастические коврики
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Спортивные тренажеры для студентов с нарушением слуха:

1. Беговая дорожка Tanga электрический T-707
2. Беговая дорожка "Proform 325 E"

3. Беговая дорожка электрическая Torneo T-707
4. Беговая дорожка электрическая Ferrum TM 8460C
5. Велотренажер -2шт.
6. Велотренажер " Trophy"
7. Велоэргометр типа KETTLER Rx7
8. Многофункциональный атлетический центр "Multi Gum-BMG-4300" BODY
9. Профессиональный тренажер "Супержим ПС-06"
10. Силовая станция "Multifitness-center BMG-4700
11. Силовой тренажер BODY SOLID SLM 300
12. Силовой тренажер бицепс-машина BODY SOLID SBC600
13. Тренажер Велоэргометр "EXL-BC-6810"
14. Тренажер Гребной "Favrit-BR-2200
15. Тренажер для брюшных и косых мышц живота
16. Тренажер для ног -сведение и разведение бедер
17. Тренажер жим ногами BodySolid GLPH
18. Тренажер эллиптический Sutara E EXT
19. Тренажер степпер "Power
20. Тренажер гребной
21. Тренажер механический силовой центр WEIDER PRO 7500
22. Тренажер Скамья "Universal BC- BODY
23. Тренажер Степпер "Montana-BS-2400"
24. Кростренер TUNTURI C85
25. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.
26. Системный блок: Intel Dual Core/Intel DG41TX/HDD 160Гб/RAM 4Гб/Ethernet 1 Гбит
27. Монитор: LG Flatron W1934 19"
28. Звуковое оборудование: звуковая плата Realtek HDA, акустическая система SVEN 2.0
29. Телевизор Philips 40"
30. Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
31. Щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон,

Спортивные тренажеры для студентов с соматическими заболеваниями:

1. Беговая дорожка Tanga электрический T-707
2. Беговая дорожка "Proform 325 E"
3. Беговая дорожка электрическая Torneo T-707
4. Беговая дорожка электрическая Ferrum TM 8460C
5. Велотренажер -2шт.
6. Велотренажер " Trophy"
7. Велоэргометр типа KETTLER Rx7
8. Тренажер Велоэргометр "EXL-BC-6810"
9. Тренажер Гребной "Favrit-BR-2200
10. Тренажер для брюшных и косых мышц живота
11. Тренажер для ног -сведение и разведение бедер
12. Тренажер жим ногами BodySolid GLPH
13. Тренажер эллиптический Sutara E EXT
14. Тренажер степпер "Power
15. Тренажер гребной
16. Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
17. Щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон,
18. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на

- экране.
19. Системный блок: Intel Dual Core/Intel DG41TX/HDD 160Гб/RAM 4Гб/Ethernet 1 Гбит
 20. Монитор: LG Flatron W1934 19"
 21. Звуковое оборудование: звуковая плата Realtek HDA, акустическая система SVEN 2.0
 22. Телевизор Philips 40"

Спортивное оборудование для лиц с нарушением зрения:

1. Велотренажер -2шт.
2. Велотренажер " Trophy"
3. Велоэргометр типа KETTLE Rх7
4. Тренажер Гребной "Favrit-BR-2200
5. Тренажер для брюшных и косых мышц живота
6. Тренажер для ног -сведение и разведение бедер
7. Тренажер эллиптический Sutara E EXT
8. Тренажер степпер "Power
9. Тренажер гребной
10. Тренажер механический силовой центр WEIDER PRO 7500
11. Тренажер Скамья "Universal BC- BODY
12. Тренажер Степпер "Montana-BS-2400"
13. Кростренер TUNTURI C85

Спортивное оборудование для лиц с нарушением опорно- двигательного аппарата:

1. Беговая дорожка Tanga электрический T-707
2. Беговая дорожка "Proform 325 E"
3. Беговая дорожка электрическая Torneo T-707
4. Беговая дорожка электрическая Ferrum TM 8460C
5. Велотренажер -2шт.
6. Велотренажер " Trophy"
7. Велоэргометр типа KETTLE Rх7
8. Многофункциональный атлетический центр "Multi Gum-BMG-4300" BODY
9. Профессиональный тренажер "Супержим ПС-06"
10. Силовая станция "Multifitness-center BMG-4700
11. Силовой тренажер BODY SOLID SLM 300
12. Силовой тренажер бицепс-машина BODY SOLID SBC600
13. Тренажер Велоэргометр "EXL-BC-6810"
14. Тренажер Гребной "Favrit-BR-2200
15. Тренажер для брюшных и косых мышц живота
16. Тренажер для ног -сведение и разведение бедер
17. Тренажер жим ногами BodySolid GLPH
18. Тренажер эллиптический Sutara E EXT
19. Тренажер степпер "Power
20. Тренажер гребной
21. Тренажер механический силовой центр WEIDER PRO 7500
22. Тренажер Скамья "Universal BC- BODY
23. Тренажер Степпер "Montana-BS-2400"
24. Кростренер TUNTURI C85
25. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.
26. Системный блок: Intel Dual Core/Intel DG41TX/HDD 160Гб/RAM 4Гб/Ethernet 1 Гбит

27. Монитор: LG Flatron W1934 19"
28. Звуковое оборудование: звуковая плата Realtek HDA, акустическая система SVEN 2.0
29. Телевизор Philips 40"
30. Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
31. Щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон,
32. Ракетки для игры в бадминтон, большой теннис

4) Рабочее место преподавателя

Технические средства обучения для всех нозологических групп:

1. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.
2. Системный блок: Intel Dual Core/Intel DG41TX/HDD 160Гб/RAM 4Гб/Ethernet 1 Гбит
3. Монитор: LG Flatron W1934 19"
4. Аудиотехника: звуковая плата Realtek HDA, акустическая система SVEN 2.0
5. Телевизор Philips 40"
6. Доступ к сети: локальная сеть, доступ к ресурсам доменной и глобальной сети
7. Операционная система: Microsoft Windows 10 Education
8. Принтер МФУ Canon 3228

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные источники (электронные ресурсы)

1. Германов Г. Н., Методика обучения предмету «Физическая культура». «Легкая атлетика» Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО - Москва : Юрайт, 2019. — 462 с. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/453245>
3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/448769>
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/448840>

3.2.2. Дополнительные издания (электронные ресурсы)

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/448586>

2. *Бегидова, Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/454154>
3. *Рипа, М. Д.* Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/453965>
4. *Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.].* — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/449973>

3.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ОВЗ

Для изучения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами, адаптированными к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для лиц с нарушением зрения используются:

ЭБС «Юрайт» с возможностью увеличивать шрифт текста, практические карточки-задания на различные группы мышц с укрупненными схемами и рисунками, тестовые задания в форме электронного документа

- для лиц с нарушением слуха используются:

практические карточки-задания с рисунками на различные группы мышц, тестовые задания в форме электронного документа, комплект презентаций

- для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата используются:

практические карточки-задания с рисунками на различные группы мышц, тестовые задания в форме электронного документа, комплект презентаций.

Для лиц с нарушением слуха осуществляется сопровождение сурдопедагога в учебном процессе.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется с учетом особенностей психофизического развития обучающегося инвалида или лица с ОВЗ.

Организация контроля и оценка результатов освоения дисциплины предусматривает:

- доступную форму предоставления заданий оценочных средств:

для лиц с нарушениями зрения: прием практических зачетов может проходить поэтапно и оценивание практических заданий индивидуально, в зависимости от степени заболевания и физического состояния;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата прием практических зачетов может проходить поэтапно и оценивание практических заданий индивидуально, в зависимости от степени заболевания и физического состояния;

для лиц с поражением слуха- прием практических зачетов может проходить поэтапно и оценивание практических заданий индивидуально, в зависимости от степени заболевания и физического состояния;

для лиц с соматическими заболеваниями- прием практических зачетов может проходить поэтапно и оценивание практических заданий индивидуально, в зависимости от степени заболевания и физического состояния;

- при необходимости промежуточная аттестация обучающихся может проводиться в несколько этапов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 особенности социального и культурного контекста; -правила оформления документов и построения устных сообщений. -грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по 	<ul style="list-style-type: none"> -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. 	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p> профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе -современные средства и устройства информатизации; -порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; -основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); -лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; -особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности 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 </p>		
<p> 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; </p>	<p> -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; </p>	<p> Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов </p>

<p>-владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>-реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>определять задачи для поиска информации;</p> <p>- определять необходимые источники информации;</p> <p>-планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию;</p> <p>-выделять наиболее значимое в перечне информации;</p> <p>-оценивать практическую значимость результатов поиска;</p> <p>-оформлять результаты поиска</p> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</p> <p>- применять современную научную профессиональную терминологию; -определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>-взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>описывать значимость своей <i>(специальности)</i></p> <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; -использовать современное программное обеспечение</p> <p>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы</p>	<p>-применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач;</p> <p>-эффективное использование современного программного обеспечения;</p> <p>-кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	
--	--	--

<p>(профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; - строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; - кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); -писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы 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</p>		
---	--	--