

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ ТО
«Тульский педагогический колледж»
_____ О.И. Люлин
«19» июня 2017 г.

АДАПТИРОВАННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

(для студентов с ОВЗ и студентов-инвалидов)

Тула 2017

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ ТО
«Тульский педагогический колледж»
_____ О.И. Люлин
«19» июня 2017 г.

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ И СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ**

Программа разработана в соответствии с письмом Минобрнауки РФ от 18.03.2014 г. № 06-281 "Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональной образовательной организации, в том числе оснащённости образовательного процесса".

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский педагогический колледж»

Разработчик: Артемова И.Б., социальный педагог, психолог

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Обучение студента с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в рамках инклюзивного образования, которое дает возможность всем студентам в полном объеме участвовать в жизни коллектива колледжа. Ограниченные возможности здоровья – любая утрата психической, физиологической или анатомической структуры или функции, либо отклонение от них, влекущее полное или частичное ограничение способности или возможности осуществлять бытовую, социальную деятельность способом и в объеме, которые считаются нормальными для человека при прочих возрастных, социальных или иных факторах.

Целью программы является создание системы работы по психолого-педагогическому и социальному сопровождению студентов с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) в условиях педагогического колледжа.

Задачи программы психолого-педагогического и социального сопровождения студентов с ОВЗ в колледже :

- формирование у студентов с ОВЗ общественной активности, инициативности, самостоятельной готовности к жизни;
- формирование социально значимых качеств личности студента с ОВЗ;
- интеграция в профессиональную среду;
- раскрытие творческого потенциала ребенка-инвалида;

Функции, реализация которых направлена на решение проблем лиц с ОВЗ:

- развивающая, направленная на стимулирование положительных изменений в личности студентов-инвалидов, поддержка процессов их самовыражения, обеспечение развития групповых и общественных коллективов;
- диагностическая, обеспечивающая получение и использование достоверной, педагогически значимой информации о становлении, развитии личности инвалида, эффективности учебно-воспитательного процесса, изменения во внутренней и внешней среде образовательного учреждения;
- интегрирующая, способствующая объединению в единое целое действий педагогов, психологов, медицинских и других работников образовательного учреждения, направленных на личность студента с ОВЗ и процесс его развития;
- регулирующая, предполагающая упорядочение педагогических процессов с целью формирования личности инвалида;
- защитная, направленная на повышение уровня социальной защищенности инвалидов, нейтрализацию влияния негативных факторов социальной среды
- корректирующая, предполагающая осуществление педагогически целесообразной коррекции поведения, общения и других сторон

жизнедеятельности инвалидов с целью уменьшения силы негативного влияния на формирование его личности.

Программа предполагает реализацию следующих направлений:

- 1) социально-психологическая диагностика проблем социализации студентов с ОВЗ в условиях педагогического колледжа;
- 2) социально-психологическое и правовое консультирование студентов с ОВЗ в условиях педагогического колледжа;
- 3) психолого-педагогическая работа по решению проблем социализации студентов;
- 4) создание педагогически ориентированной среды для оптимального развития личности студента с ОВЗ;
- 5) психолого-педагогическая коррекция отклонений в развитии и поведении студентов с ОВЗ

Обучающийся должен иметь заключение медико-социальной комиссии о возможности продолжения обучения в профессиональном образовательном учреждении по педагогическим специальностям на момент подачи документов.

Организация психолого-педагогического сопровождения в ГПОУ ТО "Тульский педагогический колледж" связана с проектированием образовательной среды и методологического обеспечения, учитывающих инклюзивное обучение студентов с особыми потребностями в образовании и развитии.

2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КОЛЛЕДЖА

Образовательная среда колледжа направлена на создание условий для полноценного профессионального и личностного роста студентов с ОВЗ.

Составляющие образовательной среды:

1. Техническая организация учебного процесса для студентов с ОВЗ

Обучение инвалидов по слуху

Система поддержки образовательного процесса:

- звукоусиливающая аппаратура;
- структурированные лекции;
- сопровождение мультимедийными техническими средствами;
- предоставление раздаточного материала;
- предоставление комплексного программного и компьютерного обеспечения;
- проведение индивидуальных консультаций.

Обучение инвалидов по зрению

Система поддержки образовательного процесса:

- структурированные лекции (крупный шрифт) и аудиокниги;
- сопровождение мультимедийными техническими средствами;
- предоставление раздаточного материала;
- проведение индивидуальных консультаций.

Обучение инвалидов ОДА

Система поддержки образовательного процесса:

- структурированные лекции;
- сопровождение мультимедийными техническими средствами;
- предоставление раздаточного материала;
- проведение индивидуальных консультаций.

2. Проблема адаптации ППСЗ для студентов с ОВЗ

К педагогическим проблемам подобного рода относятся особенности организации поэтапного овладения программой, условия эффективной подачи и усвоения учебного материала студентами на лекциях, семинарах, практических занятиях.

Лекции и семинарские занятия по большинству предметов проводятся совместно. При этом преподаватель должен уметь гибко перестраивать ход лекционного и семинарского занятия, адаптировать с учетом потребностей смешанной аудитории как сам материал, так и способ его подачи.

Студенты с ОВЗ, в отличие от обычных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Например, визуальные презентации являются необходимыми для эффективного обучения слабослышащих студентов.

Поэтому требования к студентам с различными образовательными потребностями гибко варьируются внутри одной и той же общей для всех студентов программы. Эти требования касаются не только выработки переменных критериев качества усвоенных знаний с содержательной точки зрения, но также индивидуального (оптимального для конкретного студента) темпа усвоения и способов промежуточного и итогового контроля усвоенных знаний.

Как правило, студентам с нарушением зрения и ДЦП (испытывающим трудности в письменном конспектировании) разрешается использовать на лекции диктофон, чтобы дома проработать материал еще раз. Некоторые незрячие и слабовидящие студенты довольно успешно пользуются для конспектирования лекций «ноутбуками».

Большей части студентов с ОВЗ трудно делать самостоятельно доклады, публичные выступления, презентации в обычном режиме. Поэтому педагогам следует практиковать групповые варианты подготовки семинарской темы занятия и доклада.

Слабослышащие студенты предпочитают письменные варианты промежуточной отчетности и итогового контроля, а инвалидам по зрению и некоторым студентам с ДЦП доступны только устные формы отчетности и экзамена.

Для категории студентов с ОВЗ важнейшим условием компенсации дефекта является наличие программ, учебников, учебных пособий, материалов для самостоятельной работы в электронном виде.

Во многом учебному процессу помогают различные формы сотрудничества, взаимной поддержки, толерантного отношения друг к другу между обычными студентами и студентами с ОВЗ.

Все выше обозначенные условия, необходимые для эффективной самореализации в учебном процессе каждого учащегося, учитываются преподавателями и сказываются на увеличении гибкости образовательной программы в колледже.

3. Психологическая поддержка и социальное, психолого-педагогическое сопровождение студентов в трудных учебных и жизненных ситуациях.

Организация поддерживающей (или дружественной) среды. Эта задача решается совместными усилиями администрации, психологической службы, преподавателей, учебно-методического персонала колледжа. Проведение консультаций, тренингов. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях. Индивидуальная работа всех служб.

Этапы:

I. Диагностико -прогностический – изучение индивидуальных возможностей и особенностей студента, прогнозирование перспектив его адаптации к учебному процессу и самопроявления в ситуациях развития, обучения (овладения профессией). Данный этап предполагает сбор информации о студенте с ОВЗ при обучении в колледже. Собирается следующая информация:

- о патологии, существующей у студента с ОВЗ;
- перспективы развития патологии, возможности преодоления, снижения уровня негативного проявления или стабилизации;
- об индивидуальном потенциале студента, на который можно опираться при организации социально-педагогического сопровождения;

- об индивидуальных особенностях в самосовершенствовании, преодолении трудностей, возникающих при адаптации к учебному процессу и дальнейшем саморазвитии;
- об особенностях развития и воспитания студента с ОВЗ;
- об уровне адаптивных возможностей студента к социокультурной среде образовательного учреждения, к получению информации, предоставлению усвоенного знания в процессе его получения, к взаимоотношению в группе сверстников-однокурсников;
- о возможности участия в социально-педагогическом сопровождении студента с ОВЗ студентов старших курсов.

II. Выявление возможных проблем (трудностей), существенно сказывающихся на адаптации и самопроявлении студента в ситуации развития, процессе овладения профессией.

III. Проектирование перспектив преодоления возможных проблем (трудностей)

самим студентом с ограниченными возможностями здоровья.

IV. Определение содержания, специфики и способов сопровождения студентов в преодолении проблем (трудностей) в процессе обучения в колледже. Цель социально-педагогической технологии заключается в том, чтобы способствовать адаптации студента с ОВЗ к учебному процессу, обеспечить наиболее целесообразное и полное проявление его возможностей и способностей при овладении профессией, а также интеграцию в социальную среду.

Основные направления реализации:

- предупреждение ситуаций, которые студент с ОВЗ не может самостоятельно преодолеть;
- работа с педагогическим коллективом и средой (социальным окружением), способствующая созданию условий для наиболее полного проявления студентов при овладении профессией.
- побуждение студента с ОВЗ к самостоятельному поиску путей овладения профессией, самостоятельному преодолению трудностей в обучении, в том числе, с опорой на окружающую среду.

Достижение предусмотренной цели требует четкого решения следующих задач:

- способствовать адаптации и интеграции в образовательную среду;
- способствовать преодолению проблем, возникающих у студентов с ОВЗ при овладении профессией;

- обеспечить самостоятельное, творческое проявление студентов с ОВЗ в самообразовании.

Реализация социально-педагогического сопровождения студентов с ОВЗ с учетом их самопроявления и возникающих у них проблем. Содержание социально-педагогического сопровождения определено этапами обучения. Анализ условий обучения в колледже позволил выделить следующие под этапы становления студента как специалиста.

1 под этап. Адаптация и овладение основами обучения в колледже (сентябрь, октябрь).

Цель данного подэтапа заключается в создании специальной среды, в которой студенты с ОВЗ чувствуют себя комфортно и могут реализовать имеющиеся у них возможности.

Адаптационный период связан с предоставлением первокурснику с ОВЗ возможности познакомиться с условиями, принципами, правилами обучения в выбранном учебном заведении и практически безболезненно войти в студенческий коллектив.

2 подэтап. Интеграция в коллектив, накопление опыта социально-адаптированного поведения и учебной деятельности.

Фактически данный подэтап начинается вместе с предыдущим. Однако, если в начальный период больше внимание уделяется адаптации, то в дальнейшем акцент смещается на стимулирование вхождения студента в коллектив учебной группы и последующего сопоставления себя с коллективом.

Работа организуется по следующим направлениям:

- профессиональная деятельность (поэтапное формирование знаний и умений, интереса и профессиональных намерений у студентов с ОВЗ);
- коммуникативная деятельность (выработка навыков межличностного и делового общения);
- общественная деятельность (формирование у студентов с ОВЗ активной жизненной позиции, умения лидерствовать и подчиняться, сотрудничать с людьми).

3 под этап. Введение в профессионально-практическую деятельность и накопление практико-ориентированного опыта.

Начинает осуществляться с октября. Система практического обучения способствует интеллектуальному развитию будущих специалистов, овладению предметными знаниями и умениями, развитию и повышению мотивации к самопроявлению в профессиональной деятельности, осознанию себя компетентным специалистом. Кроме того, она позволяет студенту с ОВЗ попробовать свои силы в выбранной профессии, научиться применять теоретические знания, полученные в ходе лекционных и семинарских занятий.

При организации практических видов деятельности используются технические средства обучения, позволяющие закрепить основные умения и навыки.

4 под этап. Овладение основами профессиональной деятельности. Данный подэтап осуществляется через усвоение специальных учебных дисциплин и в практико-ориентированной деятельности.

5 под этап. Результативный. Характеризуется высоким уровнем адаптивности к учебному процессу и интегрированности в условия студенческого коллектива, образовательного учреждения, приобретением знаний, умений и навыков профессиональной деятельности.

VI. Оценка эффективности социально-педагогического сопровождения и определение перспектив дальнейшего повышения его адаптивности.

Социально-педагогическое сопровождение может быть выстроено в отношении отдельного учащегося или группы лиц, а может лежать в основе системы деятельности всего образовательного учреждения.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНО - ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ – ИНВАЛИДОВ

Деятельность по социальной поддержке студентов – инвалидов регламентируется нормативными документами трех уровней :

Международный уровень

1. Всеобщая декларация прав человека, утвержденная резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 10.декабря 1948 г.
2. Конвенция о защите прав человека и основных свобод утвержденная резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 4 ноября 1950
3. Конвенция о правах ребенка, утвержденная резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН 20.ноября 1989 г.
4. Конвенция о правах инвалидов, утвержденная резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 13 декабря 2006 г. №61/106,

Федеральный уровень

- Закон РФ ФЗ -№273 «Об образовании» от 29.12.2012г.
- Семейный кодекс РФ ФЗ -№223 от 29.12.1995 г.
- Конституции Российской Федерации
- Федеральный закон "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 30.10.2017) "

- Постановление Правительства РФ от 7 апреля 2008 г. № 240 «О порядке обеспечения инвалидов техническими средствами реабилитации и отдельных категорий граждан из числа ветеранов протезами (кроме зубных протезов), протезно-ортопедическими изделиями»
- Постановление Правительства РФ от 20 февраля 2006 г. № 95 «О порядке и условиях признания лица инвалидом»
- Постановление Правительства РФ от 25 ноября 1995 г. № 1151 «О федеральном перечне гарантированных государством социальных услуг, предоставляемых гражданам пожилого возраста и инвалидам государственными и муниципальными учреждениями социального обслуживания».
- Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2005 г. № 2347-р (ред. от 12.11.2010) «О федеральном перечне реабилитационных мероприятий, технических средств реабилитации и услуг, предоставляемых инвалиду»
- Федеральный Закон № 124-ФЗ от 24.07.1998г. « Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 N 06-443 "О направлении Методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования", утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн).
- Письмо Минобрнауки России от 18.03.2014 №06 – 281 О направлении Требований» (вместе с Требования организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных учреждениях , в том числе оснащенности образовательного процесса №06-2412вн)

Региональный уровень

- Закон Тульской области О защите прав ребенка Принят Тульской областной Думой 25 июня 1998 года
- Закон Тульской области от 28 декабря 2004 г. N 494-ЗТО "Об организации социальной защиты и социальном обслуживании населения в Тульской области" (принят постановлением Тульской областной Думы от 27 декабря 2004 г. N 6/161)

Локальные акты

- Положение о социально – педагогической службе ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж»
- Положение о стипендиальном обеспечении и о мерах социальной поддержки студентов службе ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж»

Правила внутреннего распорядка студенческого общежития ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж»

Положение о сайте ГПОУ ТО службе ГПОУ «Тульский педагогический колледж»

Инструкция по составлению социальных паспортов учебных групп ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж»

На диагностическом направлении происходит систематическое отслеживание социально- педагогического статуса студентов и его изменение в период обучения.

На начальном этапе работы происходит:

- выявление студентов инвалидов, студентов, имеющих хронические заболевания;
- сбор и анализ документов, подтверждающих социальный статус;

Диагностика на данном этапе работы происходит посредством анализа документов, контактной беседы, наблюдения, составления социальных паспортов групп.

Данные фиксируются в картотеках, личных делах студентов-инвалидов, электронной базе данных обучающихся, социальном паспорте колледжа.

В процессе обучения проводится промежуточный контроль и корректировка базы данных студентов- инвалидов на основании ежегодного анализа социальных паспортов групп, совместной деятельности с социальными службами районов города и области и реализация совместного плана коррекции с психологом колледжа, классными руководителями и учителями-предметниками.

На выпускном курсе на основе опросов, анкетирования, индивидуальных бесед со студентами- инвалидами определяется готовность выпускника к педагогической деятельности.

На охранно- защитном направлении реализуются следующие задачи:

- защита имущественных прав студентов;
- защита прав студентов на получение образования.

Особенности социально- педагогической деятельности по защите прав студентов- инвалидов колледжа состоят в наличии законодательно регламентированных технологий, в осуществлении которых социальный педагог выполняет отдельные операции. В данной деятельности социальный педагог взаимодействует с органами социальной защиты, Комитетом по образованию, муниципальными органами власти, правоохранительными органами, негосударственными учреждениями по вопросам защиты прав детей и подростков. Защита имущественных прав студентов- инвалидов заключается прежде всего в своевременных выплатах компенсаций, социальных стипендий, материальной помощи из стипендиального фонда, оформления различных льгот. Работа социального педагога по защите

имущественных прав студентов – инвалидов может включать следующие виды деятельности :

- информирование, повышение правовой грамотности студентов, их родителей, лиц их заменяющих;
- организация работы по реализации льгот студентам;
- организация консультативной работы по конкретным запросам студентов и их родителей;
- охранно- защитная деятельность, вызванная конкретными случаями нарушение прав студентов (обращение в соответствующие инстанции, подача необходимых заявлений, сбор необходимых документов,)

Направление деятельности социального педагога по реализации прав студентов – инвалидов на получение образования заключается в работе образовательного учреждения по индивидуальным образовательным маршрутам как для данной группы студентов, так и для студентов с ослабленным здоровьем, работа по созданию доступной среды для студентов-инвалидов.

На первом этапе работы происходит

- постановка на учет в соответствующих государственных органах студентов - инвалидов;
- постановка на внутриколледжный учет студентов группы риска, нуждающихся в индивидуальном образовательном маршруте;
- оформление льгот студентам, имеющим соответствующий социальный статус.

Формирование личных дел студентов – инвалидов начинается через приемную комиссию. Основанием для формирования личных дел является наличие заключения медико- социальной экспертизы (бюро МСЭ района проживания студента) о сроках инвалидности, группе инвалидности, а так же медицинские документы студента.

В начале сентября происходит постановка на учет в Комитете по Образованию студентов- инвалидов нового набора для предоставления льготного питания в форме комплексного обеда ежедневно, выплаты компенсации на питание за фактическое учебное время во время прохождения практик вне учебного заведения, назначения социальной стипендии.

Большое значение на первом этапе деятельности социального педагога имеет информирование студентов, их родителей, лиц их заменяющих о правах студентов – инвалидов на социальную защиту в период их обучения. На собраниях первокурсников, родительских собраниях, классных часах социальный педагог информирует студентов, родителей о формах и методах социальной защиты студентов дневных отделений, рассказывает о нормативных документах, регламентирующих данную деятельность,

необходимых документах со стороны студентов, их родителей или лиц их заменяющих. Для часто болеющих студентов и студентов-инвалидов, по согласованию с учебной частью и преподавателями, организуются индивидуальные образовательные маршруты. В начале учебного года со студентами данных групп риска преподавателями проводятся консультации, объясняются правила свободного посещения, выдаются листы индивидуальных образовательных маршрутов по отдельным предметам, конкретизируются сроки сдачи работ, корректируется расписание занятий.

Направление деятельности социального педагога на втором этапе защиты прав студентов – инвалидов следующие :

- контроль за своевременностью денежных выплат студентам - инвалидам через бухгалтерию колледжа;
- выдача талонов студентам – инвалидам для получения комплексного обеда в столовой колледжа,
- ежедневный контроль за осуществлением льготного питания студентов – инвалидов в столовой колледжа,
- ежемесячное предоставление сведений в КО лицу, ответственному за льготное питание, по студентам –инвалидам, сведений по горячему питанию льготных категорий студентов,
- ежемесячное предоставление сведений в бухгалтерию колледжа и КО для выплаты компенсаций студентам- инвалидам за фактическое учебное время практики вне стен колледжа,
- своевременное информирование студентов и преподавателей колледжа о новых Законах и Постановлениях Правительства РФ и Санкт – Петербурга по социальной защите студентов льготных категорий.,
- взаимодействие с учебной частью с целью контроля за учебной деятельностью студентов, обучающихся по индивидуальным образовательным маршрутам;

Последний этап реализации охранно-защитной деятельности включает в себя

- повышение правовой и социально- педагогической компетентности выпускников из числа инвалидов и студентов с ослабленным здоровьем,

-защита прав студентов на свободу выбора при осуществлении образовательной деятельности,

- в случае, если студент инвалид не смог продолжить обучение в колледже, провести анализ причин, по которым студент данной категории не смог продолжить обучение;
- помощь студенту в трудоустройстве или переводе в другое ОУ.

Социальный педагог осуществляет деятельность по контролю за своевременной выдачей документов по требованию студентов

при соблюдении ими соответствующих отчислению процедур, закрепленных Законом. Социально- педагогическое сопровождение студентов выпускных групп направлено на обеспечение правовой грамотности будущих молодых специалистов, оказание действенной социально- психологической помощи выпускникам в трудоустройстве по окончании учебы и реализация знаний и навыков, приобретенных во время обучения в колледже.

Организация адаптационного периода

Приемы для адаптации:

1. Предварительное знакомство с помещениями колледжа
2. Организация пространства колледжа, удобного для студента
3. Ознакомление с программой на семестр.
4. Проведение работы в группе по включению студента с ОВЗ в коллектив

4. АДАПТИРОВАННАЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРАЕКТОРИЯ (ДЛЯ КАЖДОГО ВИДА НАРУШЕНИЙ)

Для работы со студентами с ОВЗ в колледже разработана "Образовательная карта студента" и Индивидуальная образовательная траектория по каждому предмету.

Компоненты индивидуальной образовательной траектории

Целевой: содержит информацию о студенте:

1. Фамилия имя отчество студента, дата рождения.
2. Форма нарушения.

Информационный: содержит информацию об особенностях развития ребенка на момент постановки на учет: физическое, психическое, интеллектуальное. Особенности и параметры ограничения (краткая характеристика специалиста): познавательная сфера, личностная сфера, эмоциональная сфера, социальная сфера

С учетом требований Федерального закона РФ от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных» (ред. от 04.06.2014 с изменениями, вступившими в силу с 04.08.2014) информация данной страницы заполняется с согласия родителей, опекунов для студентов, не достигших совершеннолетия или самих студентов. Оформляется письменное соглашение.

Педагогические работники так же дают подписку о неразглашении информации о студенте. Образовательная деятельность строится с учетом возрастных, индивидуальных возможностей, на основе рекомендаций врачей и специалистов.

Содержательный:

Программы ИОТ по дисциплинам.

Технологический: содержание деятельности субъектов образовательного процесса

Временной интервал	Цель	Содержание деятельности педагога	Содержание деятельности студента	Содержание деятельности заместителя по воспитательной работе	Содержание деятельности психолога	Содержание деятельности педагога дополнительного образования	Содержание работы классного руководителя	Ожидаемый результат

Данная таблица заполняется на семестр.

Пояснительная записка

Содержит *краткую характеристику ребенка*, составленную по результатам психолого-педагогической диагностики, включающей три взаимосвязанных направления:

педагогическая диагностика осуществляется с целью определения уровня освоения основной образовательной программы (предметный уровень результатов);

диагностика личностного развития учащихся (личностный и метапредметный уровень результатов) осуществляется педагогом-психологом, классным руководителем, воспитателями.

В ходе диагностики предлагается рассматривать три группы взаимосвязанных качеств:

- коммуникативные (параметры: коммуникативность, умение общаться со взрослым, умение общаться со сверстниками);
- регулятивные (параметры: тревожность-спокойствие, импульсивность-рефлексивность, тенденция к проявлению самостоятельности и ответственности, мотивация учебной и трудовой деятельности, самооценка);
- познавательные (параметры: способы овладения учебными навыками, познавательный интерес, уровень освоения информации).

На основе заключения, в случае необходимости, проводится корректировка содержания образования, результаты диагностики лежат в основе выбора средств, методов и форм работы.

На основе данных психолого-педагогической диагностики формулируется *цель* и *задачи* сопровождения на определенный временной

промежуток (оптимальный временной отрезок, на который рассчитывается индивидуальный образовательный маршрут – один учебный год). Задачи индивидуального маршрута определяют направления работы с конкретным ребенком.

Содержание образовательной траектории представлено тремя компонентами: образовательным, коррекционным и воспитательным.

- случае отсутствия индивидуальной образовательной программы варьирование внутри содержания программы может осуществляться путем усиления отдельных тем, разделов путем: перепланировки количества часов в структурных единицах программы; изменения последовательности изучения отдельных разделов программы, некоторых тем;

Коррекционный компонент отражает раздел педагога-психолога, социального педагога, педагога в рамках предмета.

Воспитательный компонент содержит раздел педагога дополнительного образования.

Выбор средств обучения и воспитания, включение студента в различные внеучебные мероприятия.

Технологическая карта прохождения индивидуальной образовательной траектории студента с ОВЗ _____ гр. _____.

Вид ОВЗ _____ Учебная дисциплина, МДК, раздел МДК

Преподаватель _____ Период реализации -

Образовательный компонент

№ п/п	Темы и содержание заданий	Сроки	Отметка о выполнении	Подпись преподавателя
1	Тема. Задание для оценки. Формы работы. Материалы и источники.			
2				
3				
	ИТОГОВАЯ СЕМЕСТРОВАЯ ОЦЕНКА			

ФАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ МАТЕРИАЛА

(рекомендации для выполнения, ссылки на литературу)

Рекомендуемая литература.

Полезные Интернет-ресурсы.

Приложение с перечнем мультимедийных, аудио, видео материалов для изучения тем предмета. Рекомендации к освоению студентами ОВЗ.

Воспитательный компонент

Воспитательные мероприятия с участием студента. Направления воспитательной поддержки в рамках предмета.

Коррекционный компонент

Специальные мероприятия для адаптации студента, повышения эффективности процесса обучения. Направления коррекционной поддержки в рамках предмета.

Согласовано:

Председатель ПЦК _____

**АДАптиРОВАННЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРАКТИКИ
(ДЛЯ КАЖДОГО ВИДА НАРУШЕНИЙ)**

Ф.И. студента

Вид нарушения

Пояснительная записка

Содержание плана

Контроль

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ ТО
«Тульский педагогический колледж»
_____ О.И. Люлин
«19» июня 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(адаптированная рабочая программа **общеобразовательной** учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ)

Адаптированная рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ – программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла ППСЗ по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.02 «Преподавание в начальных классах», специальности 44.02.01 «Дошкольное образование», специальности 44.02.05 «Специальное дошкольное образование» укрупненной группы 44.00.00 «Образование и педагогические науки» и специальности 53.02.01 «Музыкальное образование» укрупненной группы 53.00.00 «Музыкальное искусство» разработана на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» 2015, рекомендованной ФГАУ «ФИРО», в редакции 2017г., в соответствии с ФГОС СОО (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413).

Организация-разработчик: ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж»

Разработчики:

Чичерин В.П., заслуженный учитель РФ, руководитель физического воспитания;

Спиридонова М.В., Отличник народного просвещения, преподаватель физической культуры

Сафонова Н.В., преподаватель физической культуры;

Родимушкина О.Г., преподаватель физической культуры

Рассмотрена на заседании ПЦК физического воспитания, пр. № 10 от 11.06.17

Рекомендована Методическим советом ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», пр. № 7 от 29.06.17

Утверждена директором ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», приказ № 112-од от 19.06.17 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ) в соответствии с ФГОС среднего (полного) общего образования по специальности среднего профессионального образования 44.02.01 «Преподавание в начальных классах», 53.02.01 «Музыкальное образование», 44.02.01 «Дошкольное образование», 44.02.04 «Специальное дошкольное образование» укрупненная группа специальностей 53.00.00 Музыкальное искусство, 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в базовые дисциплины общеобразовательного цикла.

Программа «Физическая культура» направлена на коррекцию физического развития студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

задачи программы:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма студентов через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов в Образовательной организации устанавливается особый порядок освоения дисциплины «физическая культура» на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Это могут быть подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе. При их проведении преподаватель обязан учитывать вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ОВЗ и инвалида. Для лиц с ограничениями передвижения это могут быть занятия по видам спорта, не требующим двигательной активности.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- 1) уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;
 самостоятельной работы обучающегося - 57 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	57
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<i>Самостоятельная учебная нагрузка:</i>	57
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
- владение основными способами самоконтроля;	
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности;	
- выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
<i>Итоговая аттестация в форме:</i>	дифференцированного зачёта

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Теоретический раздел 1.				
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества: физическая культура личности, основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, Ценности физической культуры. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового жизни.		2
	2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика).		2
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.		2
	2	Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида, составляющие ЗОЖ. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.		2
	3	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.		2
4	Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной деятельности. Самочувствия и показателей здоровья.	2		
Тема 1.3 Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры.	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Понятие телосложения и характеристика его основных типов, комплексы составления упражнений из современных систем физического воспитания		2
	2	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями.		3
3	Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	2		
Тема 1.4	Содержание учебного материала	-		

Основы физического и спортивного самосовершенствования	Методика эффективных и экономических способов владения жизненно важными умениями и навыками, простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции, методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания, основы методики самомассажа и релаксации, методика корригирующей гимнастики для глаз, методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.	<i>в процессе урока</i>	2
Раздел 2. Учебно-тренировочный	Раздел 2. Учебно-тренировочный		
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	39	
	Практические занятия		
	1 Бег на короткие дистанции. Техника бега, низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег, повторный бег.		
	2 Бег на выносливость: 2000м (девушки), 3000м (юноши).		
	3 Бег на средние дистанции: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег по повороту.		
	4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки с места в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения для прыжков в длину		
	5 Метание гранаты. Техника метания гранаты: держание гранаты, разбег, скрестный шаг, финальное усилие. Специальные упражнения: метание с места, метание с трех шагов разбега, с короткого разбега, с полного разбега.		
	6 Кроссовая подготовка: бег на равнинных участках, бег по пересечённой местности. 7 Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков		

Тема 2.2 Лыжные гонки	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:		
	1	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте, в движении; техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Подводящие и подготовительные упражнения. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков.	21
	2	Повороты на месте и в движении: переступанием вокруг пяток лыж, переступанием вокруг носков лыж, поворот упором, плугом.	
	3	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.	
	4	Преодоление спусков и подъёмов. Спуск в основной стойке, низкой стойке, высокой стойке. Подъём скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».	
	5	Прохождение дистанции: 3 км девушки, 5 км юноши.	
6	Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков		
Тема 2.3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1	Техника защиты: техника передвижений, техника овладения мячом и противодействие.	42
	2	Техника нападения: перемещения, бег обычным и приставными шагами, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение правой и левой руками на месте и в движении, броски. Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, перехваты мяча. Элементы тактики игры в защите.	
	3	Тактика нападения и защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.	
	4	Игра по правилам.	
5	Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков		
Раздел 3 Контрольно-оценочный	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1	Лёгкая атлетика: бег 100м, прыжки в длину с разбега; метание гранаты 500г (девушки), 700г (юноши); кросс 500м, бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).	6
	2	Баскетбол: техника игры в защите и нападении, игра по правилам.	6
	3	Лыжная подготовка: техника попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, коньковый ход. Прохождение дистанции 3км (девушки), 5км (юноши).	3
	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): сдача контрольных нормативов.	<i>в процессе урока</i>
<i>Самостоятельная работа:</i>			57
<ul style="list-style-type: none"> ➤ выполнение упражнений на развитие выносливости; ➤ выполнение упражнений на развитие быстроты; ➤ выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости; ➤ выполнение упражнений на развитие силы; ➤ выполнение упражнений на развитие координационных способностей; ➤ выполнение упражнений на развитие гибкости. 			
Тематика курсовой работы (проекта)			-
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)			-
		Всего:	174

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета физического воспитания

Оборудование учебного кабинета:

- гранаты 500 и 700г;
- лыжи беговые с креплением;
- палки лыжные;
- ботинки лыжные;
- мазь лыжная для различной температуры;
- пробки для растирания лыжной мази;
- мячи баскетбольные;
- иглы для мячей;
- мячи набивные (1,0 -2,0кг);
- гантели от 1 до 5кг;
- канат для перетягивания;
- скакалки;
- эспандер резиновый;
- дорожка резиновая для прыжков.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для студентов:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Для преподавателей:

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-

ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

4.Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 160с.

Дополнительные источники:

1.Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.

2.Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А. Родинова. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.

3.Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основ научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», - 2006.

4.Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений / Ю.Д.Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.

5.Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.

6.Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», - 2008.

7.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.П. Портнов, В.П. Савинов, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», - 2006.

Интернет - ресурсы:

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. (Электронный ресурс). режим доступа <http://otherreferats.allbest.ru/> свободный. – Загл. с экрана.

2. Взаимосвязь общей культуры учащихся и их образа жизни. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002n1/P19-23/HTM>, свободный. – Заг. с экрана.
3. Современное состояние здоровья молодёжи. (Электронный ресурс). – Режим доступа: http://www.skoolpress.ru/metcab/show_razdel.php/SESID=3042&R_ID, свободный. – Заг. с экрана.
4. Личное отношение к здоровью как условие здорового образа жизни. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.ruscenter.ru/258.html>, свободный. – Заг. с экрана.
5. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы самостоятельных занятий и гигиена. Коррекция фигуры. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://med-lib.ru/referat/lfk/3/php>, свободный. – Заг. с экрана.
6. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://liftrabank.net/> свободный. – Заг. с экрана.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами – инвалидами и студентами с ОВЗ индивидуальных заданий.

Критерием выставления отметки является повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Методы контроля при подведении итогов:

- педагогическое наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- экспертная оценка техники выполнения двигательных действий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; <p>Легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание гранаты,

	<ul style="list-style-type: none"> - зачёт <p>Спортивные игры (баскетбол):</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка техники базовых элементов техники баскетбола (броски в кольцо, передачи, ведение, остановки, повороты). - экспертная оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения игры. <p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -экспертная оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков, подъёмов -зачёт
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - зачёт
<ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - зачёт

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ ТО
«Тульский педагогический колледж»
_____ О.И. Люлин
«19» июня 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(адаптированная образовательная программа для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ)

специальности
44.02.01 «Дошкольное образование»,
44.02.04 «Специальное дошкольное образование»,

Тула 2017

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.01 «Дошкольное образование», 44.02.04 «Специальное дошкольное образование», укрупненная группа специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский педагогический колледж»

Разработчик:

Чичерин В.П., заслуженный учитель РФ, руководитель физического воспитания;

Спиридонова М.В., Отличник народного просвещения, преподаватель физической культуры

Сафонова Н.В., преподаватель физической культуры;

Родимушкина О.Г., преподаватель физической культуры

Рассмотрена на заседании ПЦК физического воспитания, пр.№ 10 от 11.05.17

Рекомендована Методическим советом ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», пр.№ 7 от 19.06.17

Утверждена директором ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», приказ № 112-одот 19.06.2017

СОДЕРЖАНИЕ

6. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена-далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 44.02.01 «Дошкольное образование», 44.02.04 «Специальное дошкольное образование», укрупненная группа специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Программа «Физическая культура» направлена на коррекцию физического развития студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма студентов через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов в Образовательной организации устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Это могут быть подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе. При их проведении преподаватель обязан учитывать вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ОВЗ и

инвалида. Для лиц с ограничениями передвижения это могут быть занятия по видам спорта, не требующим двигательной активности.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения 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 – 412 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 206 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 206 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	412
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	206
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	206
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	206
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<i>Самостоятельная учебная нагрузка (внеаудиторные занятия в спортивных секциях, клубах)</i>	206
<i>Итоговая аттестация в форме:</i>	зачёта

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоретический раздел 1.			
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	<i>в процессе урока</i>	
	1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества: физическая культура личности, основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, ценности физической культуры.		2
	2 Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	<i>в процессе урока</i>	
	1 Здоровье человека , его ценность значимость для профессионала.		2
	2 Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		2
	3 Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		2
	4 Составляющие ЗОЖ: двигательная активность, закаливание. рациональное питание, режим труда и отдыха, личная гигиена, экологически грамотное поведение, отказ от вредных привычек.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	2	Принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.		
	3	Тесты для определения индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.		
Тема 1.5 Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО.		
	2	Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.		
	3	Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.		
	4	Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
Раздел 2. Учебно-тренировочный	Раздел 2. Учебно-тренировочный			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		68	
	Практические занятия			
	1	Бег на короткие дистанции: техника бега, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег.		
	2	Бег на выносливость: 2000м (девушки), 3000м (юноши).		
	3	Бег на средние дистанции: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег по повороту.		

	4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки с места в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения для прыжков в длину.		
	5	Метание гранаты девушки 500г, юноши 700г. Техника метания гранаты: держание гранаты, разбег. Скрестный шаг, финальное усилие. Специальные упражнения: метание с места, с трёх шагов разбега, с короткого разбега. С полного разбега.		
	6	Кроссовая подготовка: бег на равнинных участках, бег по пересечённой местности.		
	7	Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков		
Тема 2.2 Лыжные гонки	Содержание учебного материала			
	Практические занятия:			
	1	Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	28	
	2	Повороты на месте и в движении: переступанием вокруг пяток лыж, переступанием вокруг носков лыж, поворот упором, плугом.		
	3	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.		
	4	Преодоление спусков и подъёмов. Спуск в основной стойке, низкой стойке, высокой стойке. Подъём скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».		
	5	Прохождение дистанции: 3 км девушки, 5 км юноши.		
	6	Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков		
Тема 2.3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1	Техника защиты: техника передвижений, техника овладения мячом и противодействие. Перехват; приёмы, применяемые против броска; накрывание.	82	
	2	Техника нападения: техника передвижений и техника владения мячом. Ведение, броски, передачи, ловля, повороты. Остановки, прыжки. Бег.		
	3	Тактика нападения и защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.		
	4	Игра по правилам.		
	5	Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков		
Раздел 3 Контрольно-оценочный	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1	Лёгкая атлетика: бег 100м, прыжки в длину с разбега; метание гранаты 500г (девушки), 700г (юноши); кросс 500м, бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).	12	
	2	Баскетбол: техника игры в защите и нападении, игра по правилам.	12	
	3	Лыжная подготовка: техника попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, коньковый ход. Прохождение дистанции 3км (девушки), 5км (юноши).	4	
	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): сдача контрольных нормативов.	<i>в процессе урока</i>	
<i>Самостоятельная работа:</i> внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.			206	
Тематика курсовой работы (проекта)			-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)			-	
			Всего:	412

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета физического воспитания

Оборудование учебного кабинета:

- гранаты 500 и 700г;
- лыжи беговые с креплением;
- палки лыжные;
- ботинки лыжные;
- мазь лыжная для различной температуры;
- пробки для растирания лыжной мази;
- мячи баскетбольные;
- иглы для мячей нипельных;
- мячи набивные (1,0 -2,0кг);
- гантели от 1 до 5кг;
- канат для перетягивания;
- скакалки;
- эспандер резиновый;
- дорожка резиновая для прыжков.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена веществ / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2016. – 112с.
2. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно – сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 234с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424.
4. Попов С.Н., Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н.Попов, Н.М. Валеев и др. – М.: Советский спорт, 2014. – 416.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431.

Дополнительные источники:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.

2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А. Родинова. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основ научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», - 2006.
4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160с.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений / Ю.Д.Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
6. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
7. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная методология: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.П. Портнов, В.П. Савинов, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», - 2006.

Интернет - ресурсы:

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. (Электронный ресурс) - режим доступа: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00011887_0.html, свободный. – Загл. с экрана.
- 2.Взаимосвязь общей культуры учащихся и их образа жизни. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002n1/P19-23/HTM>, свободный. – Заг. с экрана.
- 3.Современное состояние здоровья молодёжи. (Электронный ресурс). – Режим доступа: http://www.skoolpress.ru/metcab/show_razdel.php/SES_ID=3042&R_ID, свободный. – Заг. с экрана.
4. Личное отношение к здоровью как условие здорового образа жизни. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.ruscenter.ru/258.html>, свободный. – Заг. с экрана.
- 5.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы самостоятельных занятий и гигиена. Коррекция фигуры.(Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://med-lib.ru/referat/lfk/3/php>, свободный. – Заг. с экрана.
- 6.Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения

оптимальной индивидуальной нагрузки. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://liftrabank.net/> свободный. – Заг. с экрана.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами – инвалидами и студентами с ОВЗ индивидуальных заданий.

Критерием выставления отметки является повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития.

Методы контроля при подведении итогов:

- педагогическое наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- экспертная оценка техники выполнения двигательных действий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; <p>Легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание гранаты, - зачёт <p>Спортивные игры (баскетбол):</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка техники базовых элементов техники баскетбола (броски в кольцо, передачи, ведение, остановки, повороты). - экспертная оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения игры. <p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -экспертная оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков, подъёмов -зачёт
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - зачёт
<ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - зачёт

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ ТО
«Тульский педагогический колледж»
_____ О.И. Люлин
«19» июня 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(адаптированная образовательная программа для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ)

специальность

44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании»,

Тула 2017

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании», укрупненная группа специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский педагогический колледж»

Разработчик:

Чичерин В.П., заслуженный учитель РФ, руководитель физического воспитания;

Спиридонова М.В., Отличник народного просвещения, преподаватель физической культуры;

Сафонова Н.В., преподаватель физической культуры;

Родимушкина О.Г., преподаватель физической культуры.

Рассмотрена на заседании ПЦК физического воспитания, пр.№ 10 от 11.05.17

Рекомендована Методическим советом ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», пр.№ 7 от 19.06.17

Утверждена директором ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», приказ № 112-одот 19.06.201

СОДЕРЖАНИЕ

10. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
11. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
12. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
13. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена-далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО образования 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании», укрупненная группа специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Программа «Физическая культура» направлена на коррекцию физического развития студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма студентов через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов в Образовательной организации устанавливается особый порядок освоения дисциплины «физическая культура» на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Это могут быть подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе. При их проведении преподаватель обязан учитывать вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ОВЗ и

инвалида. Для лиц с ограничениями передвижения это могут быть занятия по видам спорта, не требующим двигательной активности.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения 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 396 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 198 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 198 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	396
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	198
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	198
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	198
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<i>Самостоятельная учебная нагрузка (внеаудиторные занятия в спортивных секциях, клубах)</i>	198
<i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоретический раздел 1.			
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	<i>в процессе урока</i>	
	1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества: физическая культура личности, основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, ценности физической культуры.		2
	2 Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	<i>в процессе урока</i>	
	1 Здоровье человека , его ценность значимость для профессионала.		2
	2 Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		2
	3 Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		2
	4 Составляющие ЗОЖ: двигательная активность, закаливание. рациональное питание, режим труда и отдыха, личная гигиена, экологически грамотное поведение, отказ от вредных привычек.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		

Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	2	Принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.		
	3	Тесты для определения индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.		
Тема 1.5 Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО.		
	2	Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.		
	3	Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.		
	4	Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
Раздел 2. Учебно-тренировочный	Раздел 2. Учебно-тренировочный			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		60	
	Практические занятия			
	1	Бег на короткие дистанции: техника бега, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег.		
	2	Бег на выносливость: 2000м (девушки), 3000м (юноши).		
	3	Бег на средние дистанции: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег по повороту.		

	4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки с места в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения для прыжков в длину.		
	5	Метание гранаты девушки 500г, юноши 700г. Техника метания гранаты: держание гранаты, разбег. Скрестный шаг, финальное усилие. Специальные упражнения: метание с места, с трёх шагов разбега, с короткого разбега. С полного разбега.		
	6	Кроссовая подготовка: бег на равнинных участках, бег по пересечённой местности.		
	7	Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков		
Тема 2.2 Лыжные гонки	Содержание учебного материала			
	Практические занятия:			
	1	Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	30	
	2	Повороты на месте и в движении: переступанием вокруг пяток лыж, переступанием вокруг носков лыж, поворот упором, плугом.		
	3	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.		
	4	Преодоление спусков и подъёмов. Спуск в основной стойке, низкой стойке, высокой стойке. Подъём скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».		
	5	Прохождение дистанции: 3 км девушки, 5 км юноши.		
	6	Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков		
Тема 2.3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1	Техника защиты: техника передвижений, техника овладения мячом и противодействие. Перехват; приёмы, применяемые против броска; накрывание.	80	
	2	Техника нападения: техника передвижений и техника владения мячом. Ведение, броски, передачи, ловля, повороты. Остановки, прыжки. Бег.		
	3	Тактика нападения и защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.		
	4	Игра по правилам.		
	5	Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков		
Раздел 3 Контрольно-оценочный	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1	Лёгкая атлетика: бег 100м, прыжки в длину с разбега; метание гранаты 500г (девушки), 700г (юноши); кросс 500м, бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).	12	
	2	Баскетбол: техника игры в защите и нападении, игра по правилам.	12	
	3	Лыжная подготовка: техника попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, коньковый ход. Прохождение дистанции 3км (девушки), 5км (юноши).	4	
	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): сдача контрольных нормативов.	<i>в процессе урока</i>	
<i>Самостоятельная работа:</i> внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.			198	
Тематика курсовой работы (проекта)			-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)			-	
			Всего:	396

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета физического воспитания

Оборудование учебного кабинета:

- гранаты 500 и 700г;
- лыжи беговые с креплением;
- палки лыжные;
- ботинки лыжные;
- мазь лыжная для различной температуры;
- пробки для растирания лыжной мази;
- мячи баскетбольные;
- иглы для мячей нипельных;
- мячи набивные (1,0 -2,0кг);
- гантели от 1 до 5кг;
- канат для перетягивания;
- скакалки;
- эспандер резиновый;
- дорожка резиновая для прыжков.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

6. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена веществ / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2016. – 112с.
7. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно – сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 234с.
8. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424.
9. Попов С.Н., Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н.Попов, Н.М. Валеев и др. – М.: Советский спорт, 2014. – 416.
10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431.

Дополнительные источники:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А. Родинова. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основ научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», - 2006.
4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160с.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
6. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
7. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная методология: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.П. Портнов, В.П. Савинов, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», - 2006.

Интернет - ресурсы:

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. (Электронный ресурс) - режим доступа: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00011887_0.html, свободный. – Загл. с экрана.
2. Взаимосвязь общей культуры учащихся и их образа жизни. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/> свободный. – Загл. с экрана.
3. Современное состояние здоровья молодежи. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.skoolpress.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Личное отношение к здоровью как условие здорового образа жизни. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.ruscenter.ru/258.html>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы самостоятельных занятий и гигиена. Коррекция фигуры. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://med-lib.ru/> свободный. – Загл. с экрана.

6. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://liftrabank.net/> , свободный. – Заг. с экрана.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами – инвалидами и студентами с ОВЗ индивидуальных заданий.

Критерием выставления отметки является повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития.

Методы контроля при подведении итогов:

- педагогическое наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- экспертная оценка техники выполнения двигательных действий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; <p>Легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание гранаты, - зачёт <p>Спортивные игры (баскетбол):</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка техники базовых элементов техники баскетбола (броски в кольцо, передачи, ведение, остановки, повороты). - экспертная оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения игры. <p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -экспертная оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков, подъёмов -зачёт
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - зачёт
<ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - зачёт

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ ТО
«Тульский педагогический колледж»
_____ О.И. Люлин
«19» июня 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(адаптированная образовательная программа для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ)

специальность

44.02.01 «Преподавание в начальных классах»,

Тула 2017

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.01 «Преподавание в начальных классах», укрупненная группа специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский педагогический колледж»

Разработчик:

Чичерин В.П., заслуженный учитель РФ, руководитель физического воспитания;

Спиридонова М.В., Отличник народного просвещения, преподаватель физической культуры;

Сафонова Н.В., преподаватель физической культуры;

Родимушкина О.Г., преподаватель физической культуры.

Рассмотрена на заседании ПЦК физического воспитания, пр.№ 10 от 11.05.17

Рекомендована Методическим советом ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», пр.№ 7 от 19.06.17

Утверждена директором ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», приказ № 112-одот 19.06.2017

СОДЕРЖАНИЕ

14. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
15. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
16. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
17. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена-далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 «Преподавание в начальных классах», укрупненная группа специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Программа «Физическая культура» направлена на коррекцию физического развития студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма студентов через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов в Образовательной организации устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Это могут быть подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе. При их проведении преподаватель обязан учитывать вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ОВЗ и инвалида. Для лиц с ограничениями передвижения это могут быть занятия по видам спорта, не требующим двигательной активности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 404 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 202 часа;
самостоятельной работы обучающегося – 202 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	404
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	202
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	202
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	202
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<i>Самостоятельная учебная нагрузка (внеаудиторные занятия в спортивных секциях, клубах)</i>	202
<i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоретический раздел 1.			
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	<i>в процессе урока</i>	
	1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества: физическая культура личности, основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, ценности физической культуры.		2
	2 Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	<i>в процессе урока</i>	
	1 Здоровье человека, его ценность значимость для профессионала.		2
	2 Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		2
	3 Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		2
	4 Составляющие ЗОЖ: двигательная активность, закаливание. рациональное питание, режим труда и отдыха, личная гигиена, экологически грамотное поведение, отказ от вредных привычек.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		

Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	2	Принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.		
	3	Тесты для определения индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.		
Тема 1.5 Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО.		
	2	Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.		
	3	Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.		
	4	Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
Раздел 2. Учебно-тренировочный	Раздел 2. Учебно-тренировочный			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		66	
	Практические занятия			
	1	Бег на короткие дистанции: техника бега, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег.		
	2	Бег на выносливость: 2000м (девушки), 3000м (юноши).		
	3	Бег на средние дистанции: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег по повороту.		
	4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки с места в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения для прыжков в длину.		
	5	Метание гранаты девушки 500г, юноши 700г. Техника метания гранаты: держание гранаты, разбег. Скрестный шаг, финальное усилие. Специальные упражнения: метание с места, с трёх шагов разбега, с короткого разбега. С полного разбега.		
	6	Кроссовая подготовка: бег на равнинных участках, бег по пересечённой местности.		
7	Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков			

Тема 2.2 Лыжные гонки	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:		
		Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	36
	2	Повороты на месте и в движении: переступанием вокруг пяток лыж, переступанием вокруг носков лыж, поворот упором, плугом.	
	3	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.	
	4	Преодоление спусков и подъёмов. Спуск в основной стойке, низкой стойке, высокой стойке. Подъём скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».	
	5	Прохождение дистанции: 3 км девушки, 5 км юноши.	
6	Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков		
Тема 2.3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1	Техника защиты: техника передвижений, техника овладения мячом и противодействие. Перехват; приёмы, применяемые против броска; накрывание.	72
	2	Техника нападения: техника передвижений и техника владения мячом. Ведение, броски, передачи, ловля, повороты. Остановки, прыжки. Бег.	
	3	Тактика нападения и защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.	
	4	Игра по правилам.	
5	Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков		
Раздел 3 Контрольно-оценочный	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1	Лёгкая атлетика: бег 100м, прыжки в длину с разбега; метание гранаты 500г (девушки), 700г (юноши); кросс 500м, бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).	12
	2	Баскетбол: техника игры в защите и нападении, игра по правилам.	12
	3	Лыжная подготовка: техника попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, коньковый ход. Прохождение дистанции 3км (девушки), 5км (юноши).	4
	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): сдача контрольных нормативов.	<i>в процессе урока</i>
<i>Самостоятельная работа:</i> внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.		202	
Тематика курсовой работы (проекта)		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		-	
Всего:		252	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета физического воспитания

Оборудование учебного кабинета:

- гранаты 500 и 700г;
- лыжи беговые с креплением;
- палки лыжные;
- ботинки лыжные;
- мазь лыжная для различной температуры;
- пробки для растирания лыжной мази;
- мячи баскетбольные;
- иглы для мячей нипельных;
- мячи набивные (1,0 -2,0кг);
- гантели от 1 до 5кг;
- канат для перетягивания;
- скакалки;
- эспандер резиновый;
- дорожка резиновая для прыжков.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена веществ / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2016. – 112с.
2. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно – сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 234с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424.
4. Попов С.Н., Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н.Попов, Н.М. Валеев и др. – М.: Советский спорт, 2014. – 416.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431.

Дополнительные источники:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А. Родинова. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основ научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», - 2006.
4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160с.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений / Ю.Д.Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
6. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
7. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная методология: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.П. Портнов, В.П. Савинов, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», - 2006.

Интернет - ресурсы:

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. (Электронный ресурс) - Режим доступа: <http://otherreferats.allbest.ru/> , свободный. – Загл. с экрана.
- 2.Взаимосвязь общей культуры учащихся и их образа жизни. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/> , свободный. – Заг. с экрана.
- 3.Современное состояние здоровья молодёжи. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.skoolpress.ru/> свободный. – Заг. с экрана.
4. Личное отношение к здоровью как условие здорового образа жизни. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.ruscenter.ru/>, свободный. – Заг. с экрана.
- 5.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы самостоятельных занятий и гигиена. Коррекция фигуры.(Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://med-lib.ru/> , свободный. – Заг. с экрана.

6. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://liftrabank.net/>, свободный. – Заг. с экрана.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами – инвалидами и студентами с ОВЗ индивидуальных заданий.

Критерием выставления отметки является повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития.

Методы контроля при подведении итогов:

- педагогическое наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- экспертная оценка техники выполнения двигательных действий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; <p>Легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание гранаты, - зачёт <p>Спортивные игры (баскетбол):</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка техники базовых элементов техники баскетбола (броски в кольцо, передачи, ведение, остановки, повороты). - экспертная оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения игры. <p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -экспертная оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков, подъёмов -зачёт
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - зачёт
<ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - зачёт

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ ТО
«Тульский педагогический колледж»
_____ О.И. Люлин
«19» июня 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(адаптированная образовательная программа для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ)

53.02.01 «Музыкальное образование»

Тула 2017

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования **53.02.01 «Музыкальное образование»**, укрупненная группа специальностей **53.00.00 Музыкальное искусство**

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский педагогический колледж»

Разработчики:

Чичерин В.П., Заслуженный учитель РФ, руководитель физического воспитания;

Спиридонова М.В., Отличник народного просвещения, преподаватель физической культуры

Сафонова Н.В., преподаватель физической культуры;

Родимушкина О.Г., преподаватель физической культуры

Рассмотрена на заседании ПЦК физического воспитания, пр.№ 10 от 11.05.17

Рекомендована Методическим советом ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», пр.№ 7 от 19.06.17

Утверждена директором ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», приказ № 112-од 19.06.2017

СОДЕРЖАНИЕ

18. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
19. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
20. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
21. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена-далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО образования 53.02.01 «Музыкальное образование», укрупненная группа специальностей 53.00.00 Музыкальное искусство

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Программа «Физическая культура» направлена на коррекцию физического развития студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма студентов через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов в Образовательной организации устанавливается особый порядок освоения дисциплины «физическая культура» на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Это могут быть подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе. При их проведении преподаватель обязан учитывать вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ОВЗ и

инвалида. Для лиц с ограничениями передвижения это могут быть занятия по видам спорта, не требующим двигательной активности.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 576 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 288 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 288 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	576
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	288
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	288
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	288
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<i>Самостоятельная учебная нагрузка (внеаудиторные занятия в спортивных секциях, клубах)</i>	288
<i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Теоретический раздел 1.				
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества: физическая культура личности, основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, ценности физической культуры.		2
	2	Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство.		2
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Здоровье человека , его ценность значимость для профессионала.		2
	2	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		2
	3	Современное состояние здоровья молодёжи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		2
	4	Составляющие ЗОЖ: двигательная активность, закаливание. рациональное питание, режим труда и отдыха, личная гигиена, экологически грамотное поведение, отказ от вредных привычек.		2
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		2
	2	Принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.		3
	3	Тесты для определения индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		2
	4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		2
Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Личная и социально- экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активной .		2
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.		2
Тема 1.5 Психофизические основы учебного и	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО.		2

	2	Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.		2
	3	Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.		2
	4	Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		2
Раздел 2. Учебно-тренировочный				
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		92	
	Практические занятия			
	1	Бег на короткие дистанции: техника бега, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег.		
	2	Бег на выносливость: 2000м (девушки), 3000м (юноши).		
	3	Бег на средние дистанции: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег по повороту.		
	4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки с места в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения для прыжков в длину.		
	5	Метание гранаты девушки 500г, юноши 700г. Техника метания гранаты: держание гранаты, разбег. Скрестный шаг, финальное усилие. Специальные упражнения: метание с места, с трёх шагов разбега, с короткого разбега. С полного разбега.		
	6	Кроссовая подготовка: бег на равнинных участках, бег по пересечённой местности.		
7	Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков			

Тема 2.2 Лыжные гонки	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:		
	1	Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	56
	2	Повороты на месте и в движении: переступанием вокруг пяток лыж, переступанием вокруг носков лыж, поворот упором, плугом.	
	3	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.	
	4	Преодоление спусков и подъёмов. Спуск в основной стойке, низкой стойке, высокой стойке. Подъём скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».	
	6	Прохождение дистанции: 3 км девушки, 5 км юноши.	
Тема 2.3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1	Техника защиты: техника передвижений, техника овладения мячом и противодействие. Перехват; приёмы, применяемые против броска; накрывание.	102
	2	Техника нападения: техника передвижений и техника владения мячом. Ведение, броски, передачи, ловля, повороты. Остановки, прыжки. Бег.	
	3	Тактика нападения и защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.	
	5	Игра по правилам.	
Раздел 3 Контрольно-оценочный	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1	Лёгкая атлетика: бег 100м, прыжки в длину с разбега; метание гранаты 500г (девушки), 700г (юноши); кросс 500м, бег 2000м.	14
	2	Баскетбол: техника игры в защите и нападении, игра по правилам.	16
	3	Лыжная подготовка: техника попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, коньковый ход	8
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): сдача контрольных нормативов.	<i>в процессе урока</i>	
<i>Самостоятельная работа:</i> внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.		288	
Тематика курсовой работы (проекта)		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		-	
		Всего:	576

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета физического воспитания

Оборудование учебного кабинета:

- гранаты 500 и 700г;
- лыжи беговые с креплением;
- палки лыжные;
- ботинки лыжные;
- мазь лыжная для различной температуры;
- пробки для растирания лыжной мази;
- мячи баскетбольные;
- иглы для мячей нипельных;
- мячи набивные (1,0 -2,0кг);
- гантели от 1 до 5кг;
- канат для перетягивания;
- скакалки;
- эспандер резиновый;
- дорожка резиновая для прыжков.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена веществ / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2016. – 112с.
2. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно – сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 234с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424.
4. Попов С.Н., Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н.Попов, Н.М. Валеев и др. – М.: Советский спорт, 2014. – 416.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431.

Дополнительные источники:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А. Родинова. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основ научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», - 2006.
4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160с.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
6. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
7. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная методология: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.П. Портнов, В.П. Савинов, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», - 2006.

Интернет - ресурсы:

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. (Электронный ресурс) - Режим доступа: <http://otherreferats.allbest.ru/> , свободный. – Загл. с экрана.
2. Взаимосвязь общей культуры учащихся и их образа жизни. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/> , свободный. – Заг. с экрана.
3. Современное состояние здоровья молодёжи. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.skoolpress.ru/> свободный. – Заг. с экрана.
4. Личное отношение к здоровью как условие здорового образа жизни. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.ruscenter.ru/> свободный. – Заг. с экрана.
5. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы самостоятельных занятий и гигиена. Коррекция фигуры. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://med-lib.ru/> , свободный. – Заг. с экрана.

6. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://liftrabank.net> , свободный. – Заг. с экрана.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами – инвалидами и студентами с ОВЗ индивидуальных заданий.

Критерием выставления отметки является повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития.

Методы контроля при подведении итогов:

- педагогическое наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- экспертная оценка техники выполнения двигательных действий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; <p>Легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание гранаты; - зачёт. <p>Спортивные игры (баскетбол):</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка техники базовых элементов техники баскетбола (броски в кольцо, передачи, ведение, остановки, повороты). - Экспертная оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения игры, - зачёт. <p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -экспертная оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков, подъёмов; - зачёт.
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование, -зачёт
<ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование, - зачёт