

Полное наименование образовательной организации
в соответствии с Уставом

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

« ____ » _____ 201_ года

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

Адаптированная образовательная программа
по профессии среднего профессионального образования

29.01.04 Художник по костюму

код и наименование профессии

Форма обучения
очная

Город , 201_ г.

Примерная рабочая программа дисциплины (далее рабочая программа) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 29.01.04 Художник по костюму.

Автор программы: _____, преподаватель/_____/

Ф. И. О. должность *Подпись*

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии профессионального цикла

Протокол заседания № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

Председатель цикловой методической комиссии: _____./_____/

Подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих	4
1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины	5
2. Структура и содержание дисциплины	6
2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий	6
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	7
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины	11
3.1. Образовательные технологии	11
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	13
3.3. Информационное обеспечение обучения	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью адаптированной образовательной программы _____ (наименование образовательной организации) по профессии 29.01.04 Художник по костюму.

1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы: дисциплина входит состав профессионального цикла (ФК.00).

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

Цели:

- преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры;
- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК.2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК.3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК.6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК.7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

Уметь:

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

Знать:

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

- основы здорового образа жизни.

На основе индивидуальной программы реабилитации или рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии обучающийся может быть распределен в одну из подгрупп для занятий физической культурой:

Группа 1 - обучающиеся с незначительными ограничениями двигательной активности, имеющие способность к самостоятельному передвижению при более длительном затрачивании времени, дробности выполнения и сокращении расстояния с использованием при необходимости вспомогательных технических средств, а также способности к самообслуживанию, ориентации, общению и контролю своего поведения. В эту группу могут входить учащиеся с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалениями среднего уха, миопией; обучающиеся, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек и др.

Группа 2 - обучающиеся, имеющие способность к самостоятельному передвижению и самообслуживанию с регулярной частичной помощью других лиц с использованием при необходимости вспомогательных технических средств, а также обучающиеся, имеющие способность к ориентации, общению и контролю своего поведения с регулярной частичной помощью других лиц с использованием при необходимости вспомогательных технических средств. В эту группу могут быть определены обучающиеся, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции, а также обучающиеся с некоторыми нарушениями сенсорных и психических функций.

Группа 3 - обучающиеся, имеющие серьезные нарушения здоровья, стойкие значительно выраженные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами. Обучающиеся этой группы не могут выполнять даже минимальной физической нагрузки и освобождены от практических занятий физической культурой, но при этом могут осваивать теоретический курс. Они способны рассматривать вопросы теории и истории физической культуры, олимпийского движения, оздоровительной и лечебной физической культуры, могут изучать механизмы лечебного действия при различных заболеваниях и повреждениях, оценивать физическое развитие, вести дневник самоконтроля; могут изучать влияние физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека; способны сформировать в процессе обучения ценностную ориентацию на сознательное укрепление здоровья и самосовершенствование.

Разделение на группы происходит на основе изучения ИПР (для инвалида) и заключения ПМПК (для обучающегося с ОВЗ) и рекомендаций, данных в этих документах, в т.ч. в части социальной реабилитации средствами адаптивной физической культуры. Также распределение на группы для физического воспитания осуществляется на основе данных о состоянии здоровья, физического развития, общей физической подготовленности и тренированности обучающихся.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Всего максимальной учебной нагрузки обучающегося **220** часа, в том числе:
обязательной аудиторной (контактной) работы **110** часа;
самостоятельной работы обучающегося **110** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	220
Обязательная аудиторная (контактная) работа (всего)	110
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	110
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	110
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план дисциплины ФК.00 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1 Основы здорового образа жизни обучающегося	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Контрольные работы		
	Практические занятия	4	
	1 Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Самоанализ и самокоррекция своего психофизиологического статуса.		
	2 Физическая активность подростков и молодежи и ее влияние на образ жизни и ее качество. Физическое воспитание, сбережение и укрепление здоровья.		
	Самостоятельные работы	4	
Тема 2 Лечебная и адаптивная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Контрольные работы		
	Практические занятия	8	
	1 Влияние физических упражнений на организм человека. Средства адаптивной и лечебной физической культуры.		
	2 Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений, адаптивная физическая культура. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.		
	3 Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ..		
	4 Адаптивная физическая культура при нарушениях сенсорных процессов (зрения, слуха и т.п.), нарушений опорно-двигательного аппарата. Виды адаптивной физической культуры		
	Самостоятельные работы обучающихся	8	
Тема 3 Диагностика и самодиагностика функционального	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Контрольные работы		
	Практические занятия	4	
	1 Методы, стандарты оценки функционального состояния организма, использование		

состояния организма человека		антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, тестовых упражнений.		
	2	Оценка индивидуальных особенностей физического развития и состояния.		
	Самостоятельные работы		4	
Тема 4 Методы самоконтроля в процессе занятия физическими упражнениями	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Контрольные работы			
	Практические занятия		4	
	1	Оценка физического развития и функционального состояния. Контроль самочувствия и общего состояния здоровья. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.		
	2	Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.		
	Самостоятельная работа		4	
Тема 5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Контрольные работы			
	Практические занятия		8	
	1.	Понятие «производственная физическая культура», ее содержание и составляющие.		
	2.	Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста.		
	3.	Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.		
	4.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.		
	Самостоятельная работа		8	
Тема 6 Методы АФК для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Контрольные работы			
	Практические занятия		8	
	1	Лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положений, дозированная ходьба (терренкур), гидроабилитация (гидроаэробика, игры в воде и др.), механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплолечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж и др.), психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка.		
	Самостоятельная работа		8	
Тема 7	Содержание учебного материала			

Дыхательная гимнастика и методы психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, релаксация) в системе самооздоровления и физического воспитания	Лабораторные работы			
	Контрольные работы			
	Практические занятия		12	
	1	Психологические основы психофизической саморегуляции.		
	2.	Методы саморегуляции. Правил асаморегуляции. Техники, связанные с управлением дыханием. Методик авыполнения дыхательных упражнений.		
	3.	Техники, связанные с управлением тонусом мышц (релаксация, нервно-мышечная релаксация). Техники, связанные с воздействием слова. Техники, связанные с использованием образов.		
	4.	Комплексные техники саморегуляции: аутотренинг, медитация, психогимнастика.		
Тема 8 Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)	Самостоятельная работа		12	
	Содержание учебного материала			
	Контрольные работы			
	Практические занятия		8	
	1.	Профилактическая гимнастика.		
	2.	Оздоровительная гимнастика.		
	3.	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек: нарушений зрения.		
Тема 9 Средства адаптивной физической культуры в формировании учебных и профессиональных навыков	Самостоятельная работа		8	
	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Контрольные работы			
	Практические занятия		8	
	1	Роль АФК в освоении профессии. Формирование учебных навыков с использованием средств АФК		
	Самостоятельная работа		8	
Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Контрольные работы			
	Практические занятия		10	
	1	Общие положения ППФП. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.		
	2	Место ППФП в системе физического воспитания учащихся. Факторы, определяющие		

		конкретное содержание ППФП.		
	3	Особенности форм и подбора средств ППФП для обучающихся, имеющих ОВЗ и инвалидность.		
	Самостоятельная работа		10	
Тема 11 Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Контрольные работы			
	Практические занятия		12	
	1	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	2	Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.		
	3	Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.		
	4	Техника выполнения легкоатлетических упражнений.		
	5	Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.		
	6	Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.		
	Самостоятельная работа		12	
Тема 12 Спортивные и подвижные игры	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Контрольные работы			
	Практические занятия		24	
		Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие.		
		Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации и правила безопасности		
	Самостоятельная работа		24	
Итого:			220	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

3.1.1. Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебных занятий и дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины: проблемное обучение (по П.Я. Гальперину), разноуровневое обучение, проектные методы обучения (Дж. Дьюи), обучение в сотрудничестве (по В.К. Дьяченко) (командная, групповая работа), информационно-коммуникационные технологии (Г.К. Селевко), здоровье сберегающие технологии (Н.К.Смирнов).

3.1.2. В соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии 29.01.04 Художник по костюму реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм занятий.

Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе

Семестр	Вид занятия*	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Разработанные учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию формы проведения занятий
4	ТО		
	ПЗ	Игровые задания, проблемные вопросы, ситуации.	Методические рекомендации по организации практических работ, разбор конкретных производственных ситуаций.
5	ТО		
	ПЗ	Работа в малых группах, игры.	Методические рекомендации по организации практических работ, разбор конкретных производственных ситуаций.
6	ТО		
	ПЗ	Игровые задания, проблемные вопросы, ситуации.	Методические рекомендации по организации практических работ, разбор конкретных производственных ситуаций.
7	ТО		
	ПЗ	Игровые задания, проблемные вопросы, ситуации.	Методические рекомендации по организации практических работ, разбор конкретных производственных ситуаций.

ТО – теоретическое обучение, ПЗ – практические занятия

Практические занятия с обучающимися, из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья носят преимущественно комплексный характер. При подборе средств и методов соблюдаются основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, разносторонность. Используются общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений.

На основе одной из наиболее оптимальных стратегий работы проведения занятий по физической культуре с обучающимися с инвалидностью ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья могут быть следующими.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

1) адаптивные формы и виды общей физической подготовки в зависимости от степени и характера поражения (церебральное, спинальное, ампутационное): элементы строевых, общеразвивающих упражнений (упражнения с коррекцией локомоторных функций, на сохранение вертикальной позы; ортостатические упражнения, упражнения с

различными статодинамическими усилиями, коррекцию нарушений осанки); упражнения, направленные на воспитание основных физических качеств;

2) адаптированные элементы видов спорта:

- легкая атлетика: в зависимости от сохранности возможности передвижения-ходьба, бег и их разновидности (на беговой дорожке различной интенсивности, с изменением времени прохождения дистанции; ходьба с различным положением рук, с изменением направления, эстафетный бег); прыжковые упражнения, метания (в цель, на дальность).

- спортивные игры: общие и специальные упражнения игрока по виду спортивных игр (индивидуальные упражнения и в парах). Адаптированные элементы баскетбола, футбола, волейбола, настольный теннис, шашки, шахматы, армспорт.

3) подвижные игры и эстафеты: адаптированные подвижные игры, способствующие формированию мышечной моторики, дифференцированию мышечных сокращений, на внимание, игры-эстафеты;

4) профилактическая и оздоровительная гимнастика: мануальная гимнастика, фитболл-гимнастика, элементы ритмической гимнастики, суставная гимнастика, элементы Пилатеса, стретчинга, калланетики, йоги;

5) лечебная физическая культура: кинезитерапия, самомассаж, обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений с предметами и без них для профилактики нарушений функций опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечной системы, повышение эластичности связочного аппарата, формирование положительных двигательных стереотипов;

6) система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления, направленная на обучение обучающихся чувственному пониманию организма и самостоятельному управлению психосоматическим состоянием в зависимости от имеющихся заболеваний путем комплексного использования естественнонаучных универсальных здравоукрепительных технологий: произвольной экономизации дыхания, вербально-респираторное и идео-респираторное потенцирование, психомоторные упражнения, фазовое лимитирование энергостойкости выполняемой деятельности обеспечивающее сугубо индивидуальное воздействие на организм в диапазоне негэнтропийных (оптимальных, экономичных) энергетических затрат, биоэкономичной диагностики в состоянии относительного покоя и в различных видах активной деятельности.

Для обучающихся с соматическими заболеваниями:

1) адаптивные формы и виды общей физической подготовки (в зависимости от характера заболевания): построения и перестроения, общеразвивающие упражнения (упражнения, выполняемые в облегченных условиях); упражнения, направленные на воспитание основных физических качеств;

2) адаптированные элементы видов спорта:

- легкая атлетика: ходьба, бег и их разновидности (на беговой дорожке умеренной интенсивности; ходьба в сочетании с упражнениями на верхний плечевой пояс, с изменением направления, эстафетный бег); прыжковые упражнения, метания (в цель, на дальность);

- спортивные игры: адаптированные элементы баскетбола, футбола, волейбола, настольный теннис, шашки, шахматы, армспорт.

3) подвижные игры и эстафеты: адаптированные подвижные игры на внимание, игры-эстафеты, игры с элементами познавательных заданий, игры с предметами;

4) профилактическая и оздоровительная гимнастика: упражнения релаксационного характера, на расслабление, растягивание, элементы Пилатеса, стретчинга, калланетики, йоги;

5) лечебная физическая культура: специальные упражнения при заболеваниях пищеварительной, сердечно-сосудистой, выделительной, эндокринной, дыхательной,

нервной систем.

б) система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления, направленная на обучение обучающихся чувственному пониманию организма и самостоятельному управлению психосоматическим состоянием в зависимости от имеющихся заболеваний путем комплексного использования естественнонаучных универсальных здравоукрепительных технологий: произвольной экономизации дыхания, вербально-респираторное и идео-респираторное потенцирование, психомоторные упражнения, фазовое лимитирование энергостойкости выполняемой деятельности обеспечивающее сугубо индивидуальное воздействие на организм в диапазоне негэнтропийных (оптимальных, экономичных) энергетических затрат, биоэкономичной диагностики в состоянии относительного покоя и в различных видах активной деятельности.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

автоматизированное рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с выходом в сеть Интернет - 3 шт.

Помещения спортивного комплекса должны отвечать принципам создания безбарьерной архитектурной среды и учитывать потребности различных категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата): иметь пандусы, перила, установленную соответствующими нормативами ширину и высоту дверных проемов, системы сигнализации и оповещения для обучающихся с нарушениями слуха и зрения, санитарно-гигиенические помещения образовательной организации среднего профессионального образования должны быть оборудованы с учетом особых потребностей обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

Помещения для занятий по программе «Физическая культура» должны быть оснащены необходимым инвентарем: гимнастические коврики, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, медболы вес 3 кг, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, гантели, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки, столы и мячи для настольного тенниса, и.т.д.

Спортивные и тренажерные залы должны быть оборудованы тренажерами общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажерами, всё спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности и удобства.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Примерный перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – Москва: Издательский центр «Академия», 2017. – 304 с.

Дополнительные источники:

1. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; художн. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479> (13.06.2018). URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430479&sr=1

2. Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение : учебное пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - Москва : Спорт, 2015. - 88 с. : ил. - (Спорт в школе). - Библиогр. в кн. -

ISBN 978-5-9906578-2-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415> (13.06.2018).

URL https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430415&sr=1

3. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина ; сост. Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. - 40 с. - ISBN 978-5-7996-1175-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631> (13.06.2018).

URL https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=275631&sr=1

URL https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429260&sr=1

URL https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=483271&sr=1

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.minstm.gov.ru, свободный. – Загл. с экрана.

2. Российское образование. Федеральный портал [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.edu.ru, свободный. – Загл. с экрана.

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Режим доступ: www.olympic.ru, свободный. – Загл. с экрана.

4. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>, свободный. – Загл. с экрана.

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>, свободный. – Загл. 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 обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

При необходимости для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается увеличение времени на подготовку к зачету, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья осуществляется входной контроль, назначение которого состоит в определении его способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Форма входного контроля для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена в форме тестирования. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценок (шкала оценок)
Умения:		
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-оценка выполнения практических заданий; - оценка результатов участия в спортивных мероприятиях различного уровня	Правильность, полнота выполнения заданий, -Адекватность, оптимальность выбора способов действий, и т.д. -Соответствие требованиям инструкций, регламентов -Рациональность

		действий и т.д.
Знания:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- оценка устных ответов; -оценка результатов тестирования.	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Не менее 75% правильных ответов. Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценок (шкала оценок)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	- умение рационально использовать время при выполнении задания; - умение выполнять практические задания; - осуществлять самоконтроль при выполнении практических заданий	оценка выполнения практического задания; - наблюдение и оценка за выполнение практических заданий.	Текущий контроль: экспертное наблюдение и оценка в процессе выполнения: - заданий для практических занятий; - заданий для самостоятельной работы Промежуточная аттестация: экспертное наблюдение и оценка в процессе выполнения: - практических заданий на зачете;
ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	- осуществлять самоконтроль в процессе выполнения практической работы; - находить нестандартные подходы к решению практических заданий.	- оценка выполнения практического задания;	
ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	- выполнение работ в малых группах; - формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством, клиентами); - создание толерантного пространства в коллективе	- наблюдение и оценка на практических занятиях	

ОК 7. Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние.	выполнение работ в малых группах; - решение задач, в которых требуется разделение обязанностей; - участие в обучающих играх.	- наблюдение и оценка на практических занятиях;
---	--	---

Состав оценочных средств для текущего контроля

Конкретные формы и процедуры *текущего контроля* успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению физической культуры устанавливаются самостоятельно каждой образовательной организацией с учетом ограничений здоровья, ИПР или рекомендаций ПМПК. Образовательная организация должна доводить до сведения обучающихся выбранные формы и способы оценки и контроля в сроки, определенные в локальных актах образовательной организации СПО.

Текущий контроль результатов освоения программы физической культуры осуществляет преподаватель физической культуры (адаптивной физической культуры) в процессе проведения практических занятий и лекционных занятий по валеологии, адаптивной активности, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного процесса в целях получения информации о выполнении развиваемых действий и навыков в процессе обучения; степени сформированности знаний и навыков в процессе освоения физической культуры, занятий адаптивными видами спорта. Текущий контроль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность, в том числе скорректировать индивидуальный план реабилитации (ИПР), рекомендации ПМПК, наметить пути совершенствования некоторых физических функций и тренировки дополнительных физических возможностей.

Материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачетов или экзаменов. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей и рекомендациями медико-социальной экспертизы или ПМПК. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к зачету, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете. При необходимости промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Для допуска к зачету по дисциплине «Физическая культура» обучающийся с ОВЗ или инвалидностью должен выполнить программу, а именно:

- освоить курс оздоровительной программы с учетом состояния своего здоровья;
- изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания;
- выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями обучающегося и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача (для лиц, которым

рекомендованы практические занятия адаптивной физической культурой, не имеющих противопоказаний к двигательной активности).

Формирование физической культуры обучающихся *3 группы, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья (с ограничением двигательной активности)* выстраивается в основном на методико-практической работе. Итогом теоретической подготовки и освоение обучающимися методико-практических материалов является написание реферативной работы, защита которой происходит в конце каждого полугодия.

В реферативной работе обучающийся должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы, как правило, не должен превышать 15–20 страниц.

Реферативная работа обучающегося может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию. Тема реферата определяется преподавателем физической культуры. При оценке реферата учитывается способность применять знания по физической культуре, адаптивной физической культуре и валеологии в практической жизнедеятельности человека, а также в возможности развития собственных возможностей в сохранении здоровья и развитие функциональных возможностей организма.

Обучающиеся *1 группы и 2 группы*, которые помимо лекционных и методико-практических занятий посещают занятия физической культуры с применением адаптивных видов физической активности, помимо реферативных работ, по итогам семестра, сдают контрольные и зачетные тесты и требования по физической культуре, которые проводятся по всем разделам оздоровительно-коррекционной программы. Успешность овладения теоретическими знаниями и методическим материалом определяется с помощью контрольно-тестовых заданий. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-коррекционной программы.

Все принципы, перечисленные выше, отражают основные закономерности целостного процесса образования лиц с ОВЗ и инвалидностью, взаимосвязаны между собой и касаются одновременно разных сторон процесса осуществления оценки результатов освоения АОП СПО ФК.

Основным предметом оценки достижений планируемых результатов освоения обучающимися АОП СПО ФК выступает наличие положительной динамики в интегративных показателях, отражающих успешность преодоления ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья, повышение физической активности и навыков здоровьесбережения. К таким интегративным показателям могут быть отнесены:

- сформированность умения использовать сохраненные функции и компенсаторные способы физической активности при освоении физической культуры и в повседневной жизни;

- сформированность навыков самоорганизации физической активности, способствующей восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма;
- проявление двигательной активности, мотивированность к выстраиванию активного образа жизни;
- проявление большего стремления к самостоятельности и независимости от окружающих в различных видах физической активности;
- способность к проявлению социальной активности, в том числе и в выбранной обучающимся профессиональной деятельности;
- способность осуществления самоконтроля и саморегуляции в вопросах физического развития и здоровьесбережения;
- готовность учета имеющихся противопоказаний и ограничений в различных видах деятельности и повседневной жизни и осознание возможностей и способов компенсации этих ограничений.