

**Филиал
Частного профессионального образовательного учреждения
«Сальский институт Южного Университета (ИУБиП)»**

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и
инвалидностью**

2026 г.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью является обязательной общеобразовательной дисциплиной Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего общего образования предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, осуществляющих реализацию ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью разработана на основе ФГОС среднего общего образования от 17.05.2012г. № 413, федеральной образовательной программы среднего общего образования (приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 №1044 (зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 №71763), а также на основе Федерального государственного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена 40.02.01 «Правоохранительная деятельность».

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Паспорт Адаптированной рабочей программы образовательной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.....	7
	2.1. Область применения программы.....	7
	2.2. Место учебной дисциплины.....	7
	2.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	
	2.3.1. Цели дисциплины	7
	2.3.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО	9
3.	Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	14
	3.1. Объем дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью и виды учебной работы.....	14
	3.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью	15
4.	Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью	25
	4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	25
	4.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	26
5.	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	26
	<i>Контрольные нормативы по проверке овладения обучающимися с ОВЗ и инвалидностью жизненно важными умениями и навыками.....</i>	<i>27</i>

1. Пояснительная записка

Целью реализации Адаптированной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью (далее программа) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью является создание условий выполнения требований ФГОС СПО через обеспечение возможности максимального развития жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры, с использованием оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта, интеграции в общество.

Программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17.05.2012 № 413, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ профессионального основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), на основе Федерального государственного стандарта (далее ФГОС) подготовки специалистов среднего звена. Программа разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью с расстройством функций организма:

– нарушения функций сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной, эндокринной систем и метаболизма, системы крови и иммунной системы, мочевыделительной функции, функции кожи и связанных с ней систем.

К ним относятся 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.

В программу включены практические разделы адаптивной физической культуры, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Реализация программы и физической реабилитации базируется на индивидуальном подходе к обучающимся.

Программа определяет содержание образования учебной дисциплины «Физическая культура» цели, результаты освоения учебной дисциплины, специальные условия осуществления образовательной деятельности, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью и воспитание бережного к нему отношения. Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Занятия студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по

состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. Интегрированное (инклюзивное) обучение на учебном занятии физической культуры может быть организовано:

- посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений.

2. Паспорт Адаптированной рабочей программы образовательной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

2.1. Область применения программы

Адаптированная рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью является частью обязательной частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО подготовки специалистов среднего звена

2.2. Место учебной дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью входит в цикл социально-гуманитарных дисциплин и является частью общеобразовательной программы.

2.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

2.3.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

2.3.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 1.3 Применять меры административного принуждения, включая применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

По окончании программы обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды должны освоить основные ценности физической культуры, быть готовыми к выполнению всех обозначенных в ФГОС СПО видов профессиональной деятельности и к решению всех указанных в ФГОС СПО профессиональных задач в соответствии со специальностью 40.02.01 «Правоохранительная деятельность», в том числе и овладением основными навыками физической культуры и здоровьесбережения.

Основным результатом освоения образовательной программы «Физическая культура» должно являться вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидностью в деятельность в сфере адаптивной физической культуры, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации для поддержания собственного здоровья и жизнеспособности; формирование и принятие ценностей физической культуры, активности и здоровьесбережения. Освоение программы данной дисциплины обеспечит формирование физических, психических, социальных, духовных, мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью разных нозологических форм, возрастных и гендерных групп на сохранение и укрепление здоровья, ведения здорового образа жизни, оптимизацию своего психофизического состояния, освоения ими разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности. Данный результат позволит лучше сформировать и развивать все остальные общие и профессиональные компетенции, связанные со специальностью 40.02.01.«Правоохранительная деятельность»

Освоение программы позволит обучающимся с ОВЗ и инвалидностью развивать различные формы и виды профессиональной деятельности, в том числе с помощью ознакомления в процессе обучения с реабилитационной (восстановительной), компенсаторной, профилактической и развивающей функцией, реализующихся в адаптивной физической культуре.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному	- - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
		досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.3 Применять меры административного принуждения, включая применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.	готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.	обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан при пресечении правонарушений, задержании и доставлении правонарушителей поддерживать должный уровень физической и огневой подготовки, необходимый для осуществления профессиональной деятельности

3. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью

3.1. Объем дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	150
Аудиторная учебная нагрузка (обязательные учебные занятия) (всего)	150
в том числе:	
теоретические занятия	-
лабораторные занятия	-
консультации	-
практические работы	150
промежуточная аттестация	-
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	-
в том числе: - преобразующего вида (конспектирование, составление реферата, схем, сравнительных характеристик), - исследовательского и поискового вида (проведение наблюдения, анализ собранных фактов, изучение психологических особенностей общения), - творческого вида (сочинения, составление подборки, рекомендаций).	
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

3.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	современного человека Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля		
*Профессионально ориентированное содержание		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение		
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		24	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
*Профессионально ориентированное содержание			
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04,
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5. Профессионально-	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
прикладная физическая подготовка	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		ПК1.3
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Основное содержание			
Учебно-тренировочные занятия			
Гимнастика		16	
Тема 2.6. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции	
	разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)			
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	Девушки			Юноши
	1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок			1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна			2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой			3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь
Тема 2.8. Акробатика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».			
	Совершенствование акробатических элементов			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
Тема 2.9. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
Спортивные игры		40	
Тема 2.10. Футбол	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
Тема 2.11.	Содержание учебного материала	12	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Баскетбол			
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.12 Ручной мяч	Содержание учебного материала	8	
	Техника безопасности на занятиях ручным мячом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча, остановки, ловля, передачи, броски, блокирование.		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения: индивидуальные, групповые, командные действия.		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами ручного мяча		
Тема 2.13 Н/теннис	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях н/теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: простая подача, простые удары: толчки, подрезки, накаты. Прием подачи. Техника передвижений у стола.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выработка индивидуального стиля игры, изучение стиля игры соперника.		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
Тема 2.14. Волейбол	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Лыжная подготовка		16	
Тема 2.15. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	16	
	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов		
Легкая атлетика		40	
Тема 2.16.	Содержание учебного материала	40	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Лёгкая атлетика			
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	Совершенствование техники спринтерского бега		
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Тема 2.17. Бадминтон	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения подачи. Выполнение технико-тактических приёмов по бадминтону. Техника выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Тактика одиночной и парной игры. Разбор правил.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	
Всего:		150	

4. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

преподавательский стол - 1 шт, преподавательский стул - 1 шт, Скамейка спортивная 8 шт, Штанга 102 кг - 1 шт, Штанга 45 кг - 1 шт, Гриф - 2 шт, Блин 15 кг - 4 шт, Блин 10 кг - 3 шт, Блин 5 кг - 3 шт, Блин 2,5 кг - 14шт, Блин 1,25 кг - 12 шт, Гриф гантели - 4 шт, Гантели 5 кг - 4 шт, Гантели 3 кг - 4 шт, Гирия 24 кг - 2 шт, Гирия 16 кг - 2 шт, Груша боксерская - 1 шт, Мешок боксерский 130 кг - 2 шт, Шлем боксерский - 2 шт, Перчатки боксерские - 2 комп, Лапа кожаная - 2 шт, Насос - 2 шт, Мат гимнастический - 4 шт, Шар гимнастический - 2 шт, Обруч утяжеленный - 5 шт, Козел гимнастический - 1 шт, Подставка под козел - 1 шт, Скакалка - 10 шт

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,

Баскетбольная площадка 357,5 м² - мягкое покрытие, баскетбольные кольца, мяч баскетбольный 4 шт.

Игровое поле 1215 м² - естественное покрытие, ворота/спортивная площадка

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

2. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

Дополнительные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство

Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.
— Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

Перечень информационных технологий, используемых в учебном процессе

Образовательный портал Moodle

Электроннобиблиотечная система «ЮРАЙТ»

Консультант+

5. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с ¹ : Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете

Контрольные нормативы по проверке овладения обучающимися с ОВЗ и инвалидностью жизненно важными умениями и навыками

(оценка уровня физической подготовленности)

№ п/п	Наименование нормативов, тестов, упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	Без учета времени					Без учета времени				
2	Бег 60 м (сек)	Без учета времени					Без учета времени				
3	Бег 100 м (сек)	Без учета времени					Без учета времени				
4	Бег 500 м (мин., сек.)	Без учета времени					Без учета времени				
5	Бег 1000 м (мин.сек)	Без учета времени					Без учета времени				
6	Бег 2000 м (дев.) (сек)	Без учета времени					Без учета времени				
7	Бег 3000 м (юн.) (сек)	Без учета времени					Без учета времени				
8	Марш-бросок (сочетание бега и ходьбы): 3000м (дев.)/ 6000м (юн.)	Без учета времени					Без учета времени				
9	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	Без учета времени					Без учета времени				
10	Прыжок в длину с места (см)	150	140	130	120	110	200	190	180	170	160
11	Прыжок в длину с разбега (см)	260	240	220	200	180	360	340	320	300	280
12	Метание гранаты: 500гр.(дев.) // 700 гр.(юн.)	16	14	12	10	8	30	25	22	20	18
13	Толкание ядра: 3 кг (дев.)// 7,257 кг (юн.)	5	4	3	2	1,5	5	4	3	2	1,5
14	Бег на лыжах: 2 км (дев.) // 3 км (юн.)	Без учета времени					Без учета времени				
15	Силовой тест-подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз)						6	5	4	3	2
16	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
17	Силовой тест-подъем поворотом на высокой перекладине (кол-во раз)						3	2	1	-	-
18	Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	30	25	20	10	5					
19	Силовой тест – выход силой на высокой перекладине (кол-во раз)						3	2	1	-	-
20	Наклоны туловища вперед (см)	15	12	8	6	4	12	10	8	6	4
21	Поднимание ног до касания перекладины в висе (кол-во раз)						5	4	3	2	1
22	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						5	4	3	2	1
23	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	6	5	4	3	2	25	20	15	10	5
24	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	90	80	70	60	50	100	90	80	70	60

25	Гимнастика:											
	- акробатическая комбинация (дев., юн.) - комбинация на параллельных брусьях (юн.), разновысоких брусьях (дев.) - опорный прыжок через «козла» (юн. и дев.) (нормативы 1 курса)	Оценивается индивидуально по 5-бальной системе										
27	Спортивные игры: -баскетбол - волейбол - ручной мяч - н/теннис - футбол (юн.) - бадминтон (нормативы 1 курса)	Оценивается индивидуально по 5-бальной системе										