

**АДАптированная рабочая программа учебной
дисциплины
СГ. 04 Физическая культура
(для студентов с инвалидностью опорно-двигательного аппарата (ОДА))**

2024 г.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 года № 341, Письма Министерства просвещения РФ от 9 сентября 2022 года № 05-1999 «О направлении информации» (вместе с "Методическими рекомендациями по разработке (актуализации) и реализации примерных адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования").

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения**, для студентов с инвалидностью опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины предназначена для студентов с инвалидностью опорно-двигательного аппарата (ОДА) в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Программа, адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина СГ. 04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам усвоения учебной дисциплины

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

- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности.

Формируемые компетенции

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по данной специальности:

Общие компетенции:

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.

Профессиональные компетенции:

ПК 3.3. Организовывать работу трудового коллектива.

Освоение адаптированной рабочей программы по учебной дисциплине ориентировано на решение следующих задач:

- повышение уровня доступности среднего профессионального образования для лиц с инвалидностью;
- повышение качества среднего профессионального образования лиц с инвалидностью;
- создание в колледже специальных условий, необходимых для получения среднего профессионального образования лицами с инвалидностью, их адаптации и социализации;
- возможность формирования индивидуальной образовательной траектории для обучающихся с инвалидностью;
- формирование в колледже толерантной социокультурной среды.

Для студентов с инвалидностью опорно-двигательного аппарата (ОДА) предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы - 184 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 178 часов;
- самостоятельная работа обучающегося - 6 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной программы	184
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	178
в том числе:	
практические занятия	178
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	6
в том числе:	
– организация спортивной подготовки; – поиск информации в Интернете об олимпиадах, спортивных соревнованиях и т.д.	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материалы и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел № 1 Легкая атлетика	1. Правила поведения на уроке ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
	2. Специально беговые и ОРУ.	62	2, 3
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	4. Бег на короткие дистанции: 100 м, эстафетный бег 4x100 м; 4x400 м.		
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	6. Бег на средние дистанции. Техника бега на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).		
	7. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	8. ОФП (Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, укрепляющие мышцы груди, укрепляющие мышцы брюшного пресса).		
	9. Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел № 2 Лыжная подготовка	1. Правила техники безопасности. Подбор лыж и лыжного инвентаря.	38	2, 3
	2. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременно-двухшажным, одновременно-двухшажным лыжными ходами.		
	3. Совершенствование техники подъема на склон, спусков со склона и торможений.		
	4. Прохождение дистанции 2 – 3 км.		
	5. Передвижение на лыжах различными способами с палками и без 2 – 3 км.		
	6. Передвижение на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши).		
	7. Выполнение техники подъема в гору «елочкой» и «лесенкой». Совершенствована техника поворотов.		
	8. Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел № 3 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	1. Правила техники безопасности. Упражнение на развитие вестибулярного аппарата. подтягивание на перекладине, поднятие туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	2, 3
	2. Упражнение на развитие вестибулярного аппарата.		
	3. Упражнения в парах, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательная гимнастика.		
	4. Силовые упражнения, работа на тренажерах.		
	5. Выполнение контрольных нормативов.		

Раздел № 4 Спортивные игры	Баскетбол	32	2, 3
	1. Правила техники безопасности. Обучение, закрепление и совершенствование техники ведения мяча.		
	2. Обучение, закрепление и совершенствование техники передачи мяча (о груди, из-за головы. от пола).		
	3. Обучение, закрепление и совершенствование техники броска в кольцо с линии штрафного броска		
	4. Обучение техники и тактики защиты и нападения учебной игре.		
	5. Совершенствование стойки, способы перемещения.		
	6. Выполнение контрольных нормативов.		
	Волейбол	32	2, 3
	1. Правила техники безопасности. Обучение, закрепление и совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.		
	2. Обучение, закрепление и совершенствование техники подачи мяча через сетку.		
	3. Обучение, закрепление и совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Игровые комбинации.		
	4. Техника нападения: передачи, подачи, нападающий удар. Учебная игра.		
	5. Совершенствование техники подачи мяча по зонам.		
	6. Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел № 5 Прикладная физическая подготовка с основами начальной военной подготовки	1. Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой.	8	2, 3
	2. Общие представления о начальной военной подготовке. Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы.		
	3. Совершенствование развития физических качеств.		
	4. В воспитательном отношении – формирование чувств личной причастности к представленной системе жизненных установок осознания неразрывности с духовно-нравственной традицией4 осознание смысла служения Отечеству.		
	5. Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел № 6 Самостоятельная работа обучающихся	1. Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	6	3
	2. Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования.		
	3. Профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятия (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при различных погодных условиях).		

	4. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий.		
	5. Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта.		
	Итого:	184	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Организация рабочего места для студента с инвалидностью опорно-двигательного аппарата (ОДА):

- комфортное и удобное рабочее/учебное место, комфортное освещение, минимальное количество предметов в поле зрения;
- специальные приспособления для закрепления предметов на поверхности стола;
- возможность свободного доступа к наглядным, информационным материалам;
- использование специального программного обеспечения и специального оборудования, позволяющих компенсировать двигательное нарушение у обучающегося;
- рабочее/учебное место обучающегося создается индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, а также сопутствующих нейросенсорных нарушений
- увеличение размеров рабочей зоны на одно место, с учетом подъезда и разворота кресла-коляски
- увеличение ширины прохода между рядами столов
- при организации учебного места учитываются возможности и особенности моторики, восприятия, внимания, памяти обучающегося
- для инвалидов-колясочников предусматриваются места в первом ряду, ближайšie от входа в помещение.
- установка (перемещение) учебной доски в зоне доступности инвалида на коляске
- аудитория должна быть оборудована столами, регулируемые по росту обучающихся, а также специализированными креслами-столами с индивидуальными средствами фиксации, предписанными в медицинских рекомендациях
- оснащение аудитории персональными компьютерами, техническими приспособлениями (специальная клавиатура, различные контакторы, заменяющие мышь, джойстики, трекболы, головная компьютерная мышь, выносные кнопки разных цветов и диаметров, сенсорные планшеты и т.д.)
- персональный компьютер должен быть оснащен виртуальной экранной клавиатурой, коммуникационными каналами, программными продуктами
- для крепления тетрадей и книг на столе обучающегося можно разместить специальные магниты и кнопки, наклонные доски для письма

Технические и программные средства общего и специального назначения

- в качестве простых технических средств, служащих для облегчения процесса письма, можно использовать увеличенные в размерах ручки и специальные накладки к ним, позволяющие удерживать ручку и манипулировать ею с минимальными усилиями, а также утяжеленными (с дополнительным грузом) ручками, снижающими проявления тремора при письме
- специальная клавиатура: клавиатура с большими кнопками и разделяющей клавиши накладкой и/или специализированная клавиатура с минимальным усилием для позиционирования и ввода и/или сенсорная клавиатура
- виртуальная экранная клавиатура
- головная компьютерная мышь
- ножная компьютерная мышь
- выносные компьютерные кнопки
- компьютерный джойстик или компьютерный роллер
- сенсорный планшет
- компьютерная мышь с прикусывателем
- ай-трекер

Учебные и информационные ресурсы

- учебники в электронном и печатном варианте
- учебные пособия, материалы для самостоятельной работы в печатной форме или в форме электронного документа
- программы виртуальных лабораторных работ
- система поддержки учебного процесса образовательной организации, функционирующая на программной образовательной платформе
- электронные образовательные ресурсы
- мультимедийные ресурсы
- сервис видеоконференций
- программное обеспечение для текстовой, голосовой и видеосвязи
- периодические издания в электронном и печатном варианте.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2021
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д, 2019
3. Киреева Е.А. Физическая культура. Самостоятельная работа, учебное

пособие, М., 2021

4. Физическая культура.-учебник для студ. учрежд. проф. образ. / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич Г.И., Погадаев] -18-е изд., стер. –М.: Издательский центр «Академия»,2019.-176 с.

Дополнительные источники:

1. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие. - Тюмень, 2019

Интернет-ресурсы:

1. <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
4. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России
5. <http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия
6. «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в
7. Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
8. <http://gto.ru/> Всероссийский *физкультурно-спортивный* комплекс «Готов к труду и обороне»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также при выполнении индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (в том числе автоматизированности, быстроты выполнения) и т.д.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся с инвалидностью (ОДА) имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание в обучении и внести коррективы в учебную деятельность.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов с инвалидностью устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту с инвалидностью предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на мероприятиях промежуточной аттестации.

Учебно-методический материал, включающий в себя методические указания для студентов и курс лекций, предоставляется студенту с инвалидностью в печатном и электронном виде.

Для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются альтернативные устройства ввода информации.

Результаты обучения (освоенные умения, знания, компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Оценка контрольных нормативов, тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).
Знания:	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка выполнения индивидуальных заданий, письменных контрольных работ.
- основы здорового образа жизни;	Опрос.
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности.	Оценка выполнения индивидуальных заданий, рефератов.
Общие компетенции:	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Владение навыками контроля и оценки.
Профессиональные компетенции:	
ПК 3.3. Организовывать работу трудового коллектива.	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки