

РАССМОТРЕНА

МК Гуманитарного цикла

(название МК)



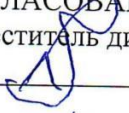
(подпись)

О.С. Мельникова

(ФИО председателя МК)

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по учебной работе

 О.А. Рейнгардт

«1» 04 2025 г.

Протокол № 4 от «01» 04 2025 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

для лиц с нарушениями интеллекта (легкая степень умственной отсталости)

по профессии 12391 ИЗГОТОВИТЕЛЬ ПИЩЕВЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ

(код, название профессии)

вид образования: профессиональное обучение

форма обучения: очная

срок освоения АОППО: 1 год 10 месяцев

Канск, 2025г.

Адаптированная рабочая программа профессионального обучения, для лиц с нарушением интеллекта (легкая степень умственной отсталости), по профессии 12391 Изготовитель пищевых полуфабрикатов разработана на основании:

- Единый тарифно-квалификационный справочник работ и профессий рабочих (ЕТКС), [Выпуск № 48](#) (утвержден Постановлением Минтруда РФ от 05.03.2004 N 32, [Раздел ЕТКС «Торговля и общественное питание»](#)),
- Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. №287г. (с изменениями 08.11.2022г.);
- Приказ Минобрнауки России от 09.04.2015 N 390, «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (с изменениями на 6 марта 2023 года)
- «Перечень профессий рабочих, должностей служащих по которым осуществляется профессиональное обучение» (утвержден приказом № 534 Министерства Просвещения РФ от 14.09.2023года),
- «Рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями интеллекта»; Письма Минпросвещения России от 11.02.2019 N 05-108 "О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталости" (вместе с "Разъяснениями по вопросам организации профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)").

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт адаптированной рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание адаптированной рабочей программы учебной дисциплины	6
3	Условия реализации адаптированной рабочей программы учебной дисциплины	19
4	Контроль и оценка результатов освоения адаптированной рабочей программы учебной дисциплины	22

1 ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.04 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины ОУД.04 Физическая культура является частью программы по профессии 12391 Изготовитель пищевых полуфабрикатов (для лиц с интеллектуальными нарушениями), разработана на основе Рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями интеллекта.

В программе учитываются индивидуальные особенности обучающегося и специфика усвоения им учебного материала. Рабочая программа направлена на коррекцию недостатков в знаниях обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, преодоление трудностей в освоении дисциплины ОУД.04 Физическая культура, оказание помощи и поддержки детям данной категории.

1.2 Место дисциплины в структуре адаптированной основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД.04 Физическая культура является дисциплиной гуманитарного цикла.

1.3 Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Целью курса является развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи дисциплины:

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой, формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся с интеллектуальными нарушениями должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся с интеллектуальными нарушениями должен **знать**:

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

Вышеперечисленные требования к результатам освоения учебной дисциплины направлены на формирование следующих **общих компетенций**

Код	Наименование компетенции
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 4.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Выпускник, освоивший адаптированную программу профессионального обучения, должен обладать **специальными компетенциями**, включающими в себя способность:

СК 5. Уметь проявлять культуру общения, грамотность устной речи в общении с коллегами, руководством.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

всего учебной нагрузки обучающегося - 140 часов, в том числе:
лабораторные и практические работы – 140 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. по курсам, семестрам
	очная	
1	2	3
Учебная нагрузка (всего)	140	34 (1 семестр) 44 (2 семестр) 34 (3 семестр) 28 (4 семестр)
в том числе:		
лабораторные и практические работы	140	34 (1 семестр) 44 (2 семестр) 34 (3 семестр) 28 (4 семестр)
Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета		1 семестр - 3 2 семестр – 3 3 семестр - 3 4 семестр - ДЗ

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

Наименование разделов и тем	№	Содержание учебного материала, практические работы	Объем часов	Уровень усвоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1		2	3	4	5
		1 курс 1 семестр	34		
Раздел 1 Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		Содержание учебного материала 1.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2.Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 3.Современное состояние здоровья молодежи.	2		ОК 2-4, СК-5
	1	Физическая культура и личность профессионала.	1	1,2	
	2	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	1	1,2	
Раздел 2 Тема 2.1 Легкая атлетика Кроссовая подготовка		Содержание учебного материала Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	15		ОК 2-4, СК-5
	3	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	1,2	ОК 2-4, СК-5
	4	Бег с высокого старта.	1		
	5	Бег с низкого старта.	1		
	6	Бег 100 м на результат	1	3	
	7	Бег на средние дистанции (500 м (дев), 700 м (ю))	1	1,2	
	8	Бег на средние дистанции (500 м (дев), 700 м (ю)) на результат	1	3	
	9	Метание гранаты 500 гр.,700гр.	1	1,2	
	10	Метание гранаты 500 гр.,700 гр. на результат	1	3	
	11	Бег на длинные дистанции	1	1,2	

	12	Кроссовый бег	1	1,2		
	13	Бег на 2000м.,3000м. на результат	1	3		
	14	Подтягивание (ю), отжимание (д) на результат	1	3		
	15	Комплекс на развитие силы.	1	1,2		
	16	Челночный бег 3*10 на результат.	1	3		
	17	Прыжок в длину с места на результат.	1	3		
Тема 2.2 Атлетическая гимнастика, физическая подготовка	общая	Содержание учебного материала Упражнения для развития физических качеств. Техника безопасности занятий.		10		ОК 2-4, СК-5
		18	Инструктаж по технике безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Подвижные игры на развитие физических качеств.	1	1,2	
		19	Упражнения для развития прыгучести	1	2	
		20	Упражнения для развития гибкости	1	2	
		21	Упражнения для развития силы	1	2	
		22	Упражнения для развития выносливости	1	2	
		23	Упражнения для развития координации	1	2	
		24	Упражнения для развития быстроты	1	2	
		25	Прыжки без отягощения	1	2	
		26	Эстафеты с предметами, без предметов	1	2	
		27	Упражнений для мышц груди, бицепса	1	2	
Тема 2.3 Волейбол		Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		7		ОК 2-4, СК-5
		28	Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом, правила игры в волейбол. Перемещения, передачи мяча.	1	1,2	
		29	Прием мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача мяча.	1		
		30	Подача мяча на результат. Нижняя прямая подача мяча.	1		
		31	Подача мяча на результат. Прием мяча после подачи.	1	3	
		32	Прием мяча на результат. Блокирование мяча	1	1,2	
		33	Учебная игра на результат	1	3	
		34	Зачет	1	1,2	

Тема 2.4 Баскетбол		1 курс 2 семестр	44		ОК 2-4, СК-5
	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		6		
	35	Инструктаж по технике безопасности при занятии баскетболом, правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	1	1,2	ОК 2-4, СК-5
	36	Ведение мяча. Ловля и передача мяча	1		
	37	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	1		
	38	Броски мяча в корзину на результат	1	3	
	39	Выбивание мяча. Стритбол.	1	1,2	
	40	Учебная игра с заданиями	1	3	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		7		ОК 2-4, СК-5
	41	Инструктаж по технике безопасности при занятии на улице. Подбор инвентаря, правила переноски. Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	1	1,2	
	42	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок).	1		
	43	Прохождение дистанции в равномерном темпе, дистанции 2 на результат	1		
	44	Спуски (стойка; объезд препятствий)	1	1,2	
	45	Спуски (маневрирование, повороты способом переступания). Спуски на результат	1		
	46	Подъём «ёлочкой». Подъём «ёлочкой» на результат	1	3	
	47	Прохождение дистанции 3км. в тихом темпе.	1	3	

Тема 2.6 Коньки	48	Содержание учебного материала Посадка конькобежца. Старт, стартовый разгон. Бег по большому и малому повороту. Повороты приставными шагами. Бег по большому и малому повороту, выход из поворота. Бег с маховыми движениями рук и махом одной руки». Бег по дистанции – девушки: до 1,5 км, юноши: до 2,3 км	9		ОК 2-4, СК-5
	49	Инструктаж по технике безопасности при занятии на улице. Подбор инвентаря, правила переноски. Посадка конькобежца, равномерное катание на коньках.	1	1,2	
	50	Свободное катание на коньках.	1		
	51	Скольжение на одном коньке, упражнение в равновесиях.	1		
	52	Скольжение на одном коньке, упражнение в равновесиях на результат	1	3	
	53	Торможение плугом.	1	1,2	
	54	Бег по прямой, повороту	1		
	55	Бег по прямой, повороту на результат	1	3	
	56	Игры на льду «Карусель»	1	1,2	
57	Бег по дистанции – девушки: до 1,5 км, юноши: до 2,3 км.	1	3		
Тема 2.7 Волейбол	Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		5		ОК 2-4, СК-5
	58	Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом. Передача, прием мяча.	1		
	59	Передача, прием мяча в движении	1		
	60	Подача мяча	1		
	61	Прием мяча после подачи.	1		
	62	Учебная игра на результат	1		
Тема 2.8 Легкая атлетика Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),		8		ОК 2-4, СК-5

	прыжки в длину с места, метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши).				
	63	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки, передача на результат	1	1,2	
	64	Бег с низкого старта. Бег 100 м на результат	1		
	65	Бег на средние дистанции (500 м (дев), 700 м (ю)) на результат	1	3	
	66	Метание гранаты 500 гр., 700гр	1	3	
	67	Бег на 2000м., 3000м. на результат	1	1,2	
	68	Подтягивание (ю), отжимание (д) на результат	1		
	69	Челночный бег 3*10 на результат.	1	3	
	70	Прыжок в длину с места на результат.	1	3	
Тема 2.10 Атлетическая гимнастика, физическая подготовка общая	Содержание учебного материала Упражнения для развития физических качеств. Техника безопасности занятий.		8		ОК 2-4, СК-5
	71	Инструктаж по технике безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Подвижные игры на развитие физических качеств.	1	1,2	
	72	Упражнения для развития прыгучести	1		
	73	Упражнения для развития гибкости	1		
	74	Упражнения для развития силы	1		
	75	Упражнения для развития выносливости	1		
	76	Упражнения для развития координации	1		
	77	Упражнения для развития быстроты	1		
	78	Зачет	1		
2 курс 3 семестр			34		
Тема 3.1 Легкая атлетика Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девочки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места, метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши).		11		ОК 2-4, СК-5
	79	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег с высокого старта. Бег с низкого старта.	1	1,2	
	80	Бег 100 м на результат	1	3	
	81	Бег на средние дистанции (500 м (дев), 700 м (ю))	1	1,2	
	82	Метание гранаты 500 гр., 700гр.	1	1,2	

	83	Бег на длинные дистанции	1	1,2	
	84	Кроссовый бег	1	1,2	
	85	Бег на 2000м.,3000м. на результат	1	3	
	86	Подтягивание (ю), отжимание (д) на результат	1	3	
	87	Комплекс на развитие силы.	1	1,2	
	88	Челночный бег 3*10 на результат.	1	3	
	89	Прыжок в длину с места на результат.	1	3	
Тема 3.2 Атлетическая гимнастика, физическая подготовка общая	Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		10		
	90	Инструктаж по технике безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Подвижные игры на развитие физических качеств.	1	1,2	ОК 2-4, СК-5
	91	Упражнения для развития прыгучести	1	2	
	92	Упражнения для развития гибкости	1	2	
	93	Упражнения для развития силы	1	2	
	94	Упражнения для развития выносливости	1	2	
	95	Упражнения для развития координации	1	2	
	96	Упражнения для развития быстроты	1	2	
	97	Прыжки без отягощения	1	2	
	98	Эстафеты с предметами	1	2	
		99	Упражнений для мышц груди, бицепса	1	2
Тема 3.3 Волейбол	Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		13		
	100	Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом, правила игры в волейбол	1	1,2	ОК 2-4, СК-5
	101	Перемещения, передачи мяча.	1		
	102	Прием мяча сверху, снизу.	1		
	103	Прием мяча сверху, снизу в движении.	1		
	104	Верхняя прямая подача мяча.	1		

	105	Подача мяча на результат.	1		
	106	Нижняя прямая подача мяча.	1	3	
	107	Подача мяча на результат.	1	3	
	108	Прием мяча после подачи.	1	3	
	109	Прием мяча на результат	1	3	
	110	Блокирование мяча	1	3	
	111	Учебная игра с заданиями. Учебная игра на результат	1	3	
	112	Зачет	1	3	
2 курс 4 семестр			28		
Тема 3.4 Баскетбол	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		8		ОК 2-4, СК-5
	113	Инструктаж по технике безопасности при занятии баскетболом, правила игры в баскетбол.	1	1,2	
	114	Ведение мяча.	1		
	115	Ловля и передача мяча	1		
	116	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	1		
	117	Броски мяча в корзину на результат	1	3	
	118	Выбивание мяча	1	1,2	
	119	Стритбол.	1		
	120	Учебная игра с заданиями	1	3	
Тема 3.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		7		ОК 2-4, СК-5
	121	Инструктаж по технике безопасности при занятии на улице. Подбор инвентаря, правила переноски.	1	1,2	

	122	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).			
	123	Прохождение дистанции в равномерном темпе	1		
	124	Прохождение дистанции 2 на результат	1		
	125	Спуски на результат	1	3	
	126	Подъём «ёлочкой» на результат	1	3	
	127	Прохождение дистанции 3км. в тихом темпе.	1	3	
	128	Прохождение дистанции 3км. в тихом темпе.	1	3	
Тема 3.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		Содержание учебного материала Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2		ОК 2-4, СК-5
	129	Профилактика профессиональных заболеваний.	1	1,2	
	130	Способы аутотренинга и релаксации.	1	1,2	
Тема 3.7 Атлетическая гимнастика, общая физическая подготовка		Содержание учебного материала Упражнения для развития физических качеств. Техника безопасности занятий.	10		ОК 2-4, СК-5
	131	Инструктаж по технике безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	1	1,2	
	132	Подвижные игры на развитие физических качеств.	1		
	133	Упражнения для развития прыгучести	1		
	134	Упражнения для развития гибкости	1		
	135	Упражнения для развития силы	1		
	136	Упражнения для развития выносливости	1		
	137	Упражнения для развития координации	1		
	138	Упражнения для развития быстроты	1		
	139	Прыжки без отягощения	1		
	140	Дифференцированный зачет	1	3	
		Учебная нагрузка (всего)	140		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебная дисциплина Физическая культура реализуется в спортивном зале

Оборудование учебного кабинета:

Стенка гимнастическая	1
Перекладина гимнастическая.	1
Скамейка гимнастическая жесткая	4
Стойка для штанги	1
Штанги тренировочные	1
Гири:	
16 кг.	2
24 кг.	2
Гантели	2
Утяжелители	8
Маты гимнастические	10
Скакалка гимнастическая	20
Легкая атлетика.	
Планка для прыжков в высоту	1
Стойки для прыжков в высоту	2
Номера нагрудные	20
Гранаты учебные:	
700 гр.	5
500 гр.	5
Спортивные игры	
Мячи баскетбольные	15
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	15
Мячи футбольные	5
Номера нагрудные	10
Насос для накачивания мячей	1
Лыжная подготовка	
Лыжи	15
Палки для лыж	15
Компьютерное оборудование	
Монитор	1
Процессор	1
Принтер	1

3.2 Информационное обеспечение образовательного процесса

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования./ А. А. Бишаева.- 8-е изд.,стер.- М. : Издательский центр «Академия», .- 320 с. 2022.

Электронные издания (электронные ресурсы):

- 1.Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2017. Физическая культура (СПО)
- 2.Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2018.Физическая культура (СПО)
- 3.Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2018. Физическая культура (СПО)
4. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. Физическая культура. (СПО)
- 5.Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. Физическая культура. (СПО)

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
4. Газета «Здоровье детей»/ <http://zdd.1september.ru/>.– Режим доступа: 1.09.2019
5. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>.
6. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /<http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>
7. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений /http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по дисциплинам всех учебных циклов, изданными за последние 5 лет.

Библиотечный фонд, помимо учебной литературы, включает официальные, справочно-библиографические и периодические издания.

Каждому обучающемуся обеспечен доступ к отечественным журналам по профессии.

Обеспеченность обучающихся основной учебно-методической литературой в среднем составляет 1 экз/чел. (студенты пользуются электронно-библиотечными системами: «Академия-Медиа», Znanium.com).

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

С обычным учебником обучающийся с интеллектуальными нарушениями работать не сможет. Поэтому преподаватель создает на основе учебников опорные конспекты, рабочие тетради, в которых материал структурирован и адаптирован таким образом, чтобы он был доступен для обучающегося. Учебный материал адаптирован к специфическим особенностям обучения лиц с интеллектуальными нарушениями.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных и практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися, индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, а также при выполнении индивидуальных работ или в режиме тестирования. Текущий контроль позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению изучения дисциплины, раздела, его тем с целью оценивания уровня освоения программного материала. Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются преподавателем с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости рубежный контроль может проводиться в несколько этапов.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающегося с интеллектуальными нарушениями устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования).

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к дифференцированному зачету, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Оценочные средства (включая задания для самостоятельной работы, вопросы к дифференцированному зачету) доводятся до сведения обучающегося с ОВЗ в доступной для него форме.

Контрольные упражнения к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура»

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
ЮНОШИ			
1.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
4.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
ДЕВУШКИ			
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4.Сгибание рук в упоре	15	12	10

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
ЮНОШИ			
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

9.Метание гранаты	32	30	28
ДЕВУШКИ			
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6.Сгибание рук в упоре	15	12	10
7.Метание гранаты	18	15	12

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ
ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ
ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

№ п/п	Тесты	Оценка 5			
		5	4	3	
1	Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток)	4	3	2	
2	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	
3	Техника ведения мяча с изменением направления и с разными видами отскока мяча.	Оценивается техника выполнения			
4	Передача мяча двумя руками различными способами в парах	Оценивается техника выполнения			

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ
ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ
ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

1.Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	25	20

4	15	10
3	10	5

2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 м. 3. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование»)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	30	25
4	20	15
3	10	5

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения по компетенциям

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК-2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Составление плана тренировки исходя из целей и задач.	Экспертная оценка практической деятельности.
ОК-3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Осуществление самоанализа и коррекции результатов собственной работы, демонстрация ответственности за результаты своего труда.	Экспертная оценка выполнения практических заданий.
ОК-4 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Понимание общей цели; применение навыков командной работы; использование конструктивных способов общения с преподавателями, обучающимися в процессе обучения.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Взаимооценка обучающихся.