

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Авиационный техникум имени В.А.Казакова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

адаптированной образовательной программы
среднего профессионального образования

для специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

г. Жуковский

202__ год

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016г. №1547 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016г., №44936) и основной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с особыми образовательными потребностями лиц с нарушениями зрения с учетом особенностей их психофизического развития: физическая и психическая астения, общая слабость, повышенная утомляемость, ощущение обесценивания, снижение работоспособности и концентрации внимания, невнимательность, снижение объема внимания и памяти, произвольности всех психических процессов в целом) и индивидуальных возможностей.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы (далее - ПАОП) в соответствии с ФГОС по специальностям.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа может быть использована в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих адаптированную образовательную программу для лиц с нарушениями зрения и лиц с соматическими заболеваниями с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ПАОП: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: объём образовательной нагрузки **168** часов, в том числе: учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем **148** часов; самостоятельной работы обучающегося **20** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	148
в том числе:	
практические работы	148
теоретическое обучение	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачёта.	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры	Практические занятия	2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; - ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации; - физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни, критерии эффективности здорового образа жизни; - физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; - основы здорового образа жизни; физические способности человека и их развитие; сущность физической культуры, ее значение, спорт в коллективе; - физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни; задачи физической культуры в колледже; - формы организации физической культуры в режиме учебного заведения, во внеурочное время; 	1	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Основные понятия: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство;</p> <ul style="list-style-type: none"> - гигиенические основы организации самостоятельных занятий, оказание доврачебной помощи; - физическая культура как социальное явление; - функциональные системы человека; - физиологическая характеристика вратывания, предстартового состояния, «мертвой точки», печеночного болевого синдрома человека; - определение здорового образа жизни, его факторы, составляющие; - самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ; - уровень жизни, само регуляция, самонаблюдение; - средства и методы развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты и 	1	1

	ловкости; взаимосвязь физических качеств и степень их развития;		
Раздел 2. Легкая атлетика.		34	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>инструктаж по мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике;</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры; меры безопасности и предупреждение травм; - обучение технике бега на средние и длинные дистанции; - основы обучения и самообучения двигательным действиям; - развития выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты; - обучение технике бега на короткие дистанции, старт и стартовый разбег; - обучение специальным беговым упражнениям в беге на короткие дистанции; <p>обучение бегу на короткие дистанции: техника финиширования, повторная тренировка;</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; - бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения; - совершенствование техники бега на короткие дистанции; - совершенствование техники челночного бега; - совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции: передача эстафетной палочки; 		2-3
	Практические занятия	14	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	1	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	<p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника бега на средние и длинные дистанции; - старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок; - обучение методу повторной тренировки в беге на средние дистанции; - обучение интервальному методу тренировки в беге на средние дистанции; <p>тренировка бега на средние дистанции; переменный бег;</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие и специальные беговые упражнения, тренировка в беге на 1 км; равномерно и непрерывно; - повторный бег 3x500м; - тренировка в беге на средние дистанции: повторный бег 3x600 м; - тренировка в беге на средние дистанции: интервальный бег 4x500 м; - тренировка в беге на средние дистанции: переменный бег до 3 км с 3 ускорениями по 200м; - выполнение контрольных упражнений: бег на 1 км; контрольное занятие: бег на 1 км, 		2-3

	Практические занятия	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут.	1	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину и в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	Содержание учебного материала: - знать способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»); - техника разбега, отталкивание, полет, приземление; - специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); - техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление; - обучение технике прыжков в длину; - тренировка прыжков в длину, в высоту, много скоки; - контрольное занятие: прыжки в длину, в высоту, совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега.		2-3
	Практические занятия	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног); - акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты); - специальные упражнения прыгуна (много скоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног); - акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	1	
Тема 2.4. Совершенствование техники метания малого мяча, набивного мяча, гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание учебного материала: - техника безопасности при метании; - обучение метанию мяча на дальность и точность; - биомеханические основы техники метания; - держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия; - совершенствование техники метания малого мяча на дальность; - совершенствование техники метания малого мяча в цель; - развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике; - метание набивного мяча.		2-3
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	1	
Раздел 3 Спортивные игры.		48	
Тема 3.1. Волейбол.	Содержание учебного материала:		2-3

	<p>правила игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на овладение мячом; - обучение приему и передаче мяча сверху; - обучение приему и передаче мяча снизу; - обучение подаче мяча снизу и сбоку; - обучение подаче мяча сверху; - обучение приему и передаче мяча в падении; - обучение приему и передаче мяча одной рукой; - тренировка приема мяча сверху в парах; - тренировка приема и передаче мяча снизу в парах; - тренировка контрольных упражнений; - контрольное занятие: прием мяча в парах, подача через сетку; - совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками; - совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); - знать тактику игры в защите и нападении; - знать технику игры; - знать правила судейства; - выполнять приемы передачи мяча; - выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. 		
	Практические занятия	30	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещение по зонам площадки; - приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей; - судейство в волейболе; - правила соревнований; - судьи, бригада судей; - жесты судей; техника и тактика игры. 	1	

<p>Тема 3.2. Баскетбол.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок); - правила игры, упражнения на овладение мячом. - ведения мяча индивидуально и в парах; передач мяча в парах; - обучение комбинированным действиям: ведение мяча и передача; - обучение броску мяча в корзину; - совершенствование ведения мяча змейкой; совершенствование передачи мяча в парах на месте и в движении; - совершенствование броска мяча в корзину с места и в движении; - совершенствование, выполнения контрольных упражнений; - контрольное занятие: ведение мяча змейкой, передача мяча в парах, бросок в кольцо, передача мяча двумя руками от груди; - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча двумя руками снизу; - передача мяча одной рукой от плеча; - передача одной рукой от головы или сверху; - передача одной рукой «крюком»; - передача одной рукой снизу; - передача одной рукой сбоку; - скрытая передача мяча за спиной; - ведение с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча; - техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног); - техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); - техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока); - тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков); - командные действия (позиционное и стремительное нападение); - знать технику игры; - знать правила судейства; - выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных 		<p>2-3</p>
	<p>Практические занятия</p>	<p>4</p>	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещение в игровых действиях в баскетболе; - передачи мяча в усложненных условиях; работа с двумя мячами, броски на результат с линии штрафного броска; - ОФП: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног; 	1	
Тема 3.3. Ручной мяч	<p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки; броски в цель на точность; - Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча; - тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака; - техника и методика бросков с места и движении после передачи; - обучение ведению мяча, ведению мяча с переводом, с изменением направления и скорости; - практика судейства; - обучение передаче мяча в движении забеганием, бросок в прыжке, бросок в падении; 		2-3
	<p>Практические занятия</p>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -необходимость дисциплинированности, активности, инициативы, товарищеской взаимопомощи в работе в команде; -совершенствование технических элементов в спортивных играх; -выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики; -упражнения на ловкость, быстроту и координацию; 	1	
Тема 3.4. Футбол	<p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение и последующая отработка техники; -правила игры; - техника безопасности игры; - игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; - игра по правилам; - совершенствование удара по мячу и развитие навыков остановки и приема мяча; 		2-3

	Практические занятия	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: -необходимость дисциплинированности, активности, инициативы, товарищеской взаимопомощи в работе в команде; -совершенствование технических элементов в спортивных играх; -выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики; -упражнения на ловкость, быстроту и координацию;	1	
Раздел 4. Лыжная подготовка		30	
Тема 4.1. Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм и обморожений.	Содержание учебного материала: - меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке; - предупреждение травм и обморожений; подбор лыжного инвентаря, одежды; обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах; - основы лыжного спорта; обучение стойке лыжника; способам падения, движениям рук и ног.		2-3
	Практические занятия	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление техники лыжных ходов на учебном круге; - обучение и закрепление технике подъема и спусков; - первая помощь при травмах и обморожениях; - закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге; -воспитание выносливости;	1	
Тема 4.2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах, основы лыжного спорта.	Содержание учебного материала: - обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах, основы лыжного спорта; - обучение стойке лыжника, способам падения, движениям рук и ног; - обучение передвижению на лыжах без палок, повороты на лыжах; - обучению попеременному одношажному ходу; - обучение бесшажному ходу на лыжах; преодоление дистанции до 3 км; - обучение одношажному и двухшажному ходу на лыжах; преодоление дистанции 3 км; - обучение переходу с обычного хода на бесшажный; преодоление дистанции 3 км; -обучение подъему на горку лесенкой и елочкой. преодоление дистанции 3 км; -обучение спуску с гор в обычной и низкой стойке. преодоление дистанции 3 км; -контрольное прохождение дистанции 3 км.		2-3
	Практические занятия	20	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: -закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне; -совершенствование техники перемещения лыжных ходов; -совершенствование техники спуска и подъема; -совершенствование техники попеременного двухшажного хода; -выполнение контрольных нормативов.</p>	1	
Раздел 5. Комплексные занятия.		16	
Тема 5.1. Инструктаж по мерам безопасности на комплексных занятиях. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	<p>Содержание учебного материала: -инструктаж по мерам безопасности на комплексных занятиях; -общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног, туловища и всего тела; -обучение кувырмам вперед, назад, через правое и левое плечо; -обучение самостраховке при падениях вперед, назад, на правый и левый бок, спортивные игры; -направленность общеразвивающих упражнений;</p>		2-3
	Практические занятия	8	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - знать основные положения рук, ног, терминологию; - провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ; выполнение утренней гигиенической гимнастики; - перекаты вперед, назад, группировки;</p>	1	
Тема 5.2 Основы самообороны. Простые единоборства. Техника акробатических упражнений. Спортивные игры.	<p>Содержание учебного материала: - обучение кувырмам вперед, назад, через правое и левое плечо, спортивные игры; - обучение боевой стойке, передвижениям в стойке, простые единоборства; спортивные игры; - обучение ударам рукой прямо, снизу и сбоку, защитам при ударе рукой; спортивные игры; - обучение приема освобождение от захватов рук, за запястье, за локоть, плечо спортивные игры; - обучение приема освобождение от захватов рук: за запястье, за локоть, плечо; спортивные игры; - обучение освобождение от захватов за голову спереди, сзади, сбоку; - обучение освобождению от захватов за туловище спереди, с руками, без рук, сзади с руками и без рук, спортивные игры; - обучение акробатическим элементам: стойка на руках, переворот вперед, кувырок вперед с разбегу;</p>		2-3

	-контрольное выполнение акробатических упражнений на гимнастических матах; спортивные игры.		
	Практические занятия	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: - упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног; - выполнение упражнений на совершенство координации движений, гибкости, силы, выносливости; - основы самообучения и самообучения двигательным действиям, развитие общей и специальной выносливости, равновесия, координации движений, само страховки при падениях; - регулярная утренняя зарядка; - кроссовая подготовка.	1	
Раздел 6. Гимнастика		10	
Тема: 6.1 Акробатические упражнения.	Содержание учебного материала: отработка техники кувырка вперед, назад в группировке; - выполнение акробатической комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, сед в полушпагат; - закрепление техники переката боком в группировке; - отработка техники кувырка вперед, назад в группировке; - выполнение акробатической комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, сед в полушпагат; закрепление техники переката боком в группировке. - разработка комплекса упражнений на гибкость, координацию движений;		2-3
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. -ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики.	1	
Тема: 6.2 Опорные прыжки.	Содержание учебного материала: -применение прыжков согнув ноги; -прыжок ноги врозь; -прыжок углом;		2-3
	Практические занятия	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: -обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки);	1	
Тема: 6.3 ОРУ	Содержание учебного материала: -выполнение общеразвивающих упражнений; -упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами; -выполнений упражнений для коррекции зрения; -отработка комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики; -упражнения на развитие физических (двигательных) качеств: силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц, гибкости, координационных способностей; -упражнение на отработку грациозности, красоты движений; -отработка упражнений с элементами аэробики; -выполнение упражнений на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств; - выполнение прыжков через скакалку; - упражнения на гимнастической скамейке, перенос скамейки слева направо; - отработка техники подъема туловища из положения сед на полу, на скамейке; -прогибы из положения лежа на животе; -выполнение комплекса упражнений с профессиональной направленностью		2-3
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: -общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности обучающихся). -методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	1	
Тема: 6.4 Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала: -отработка техники упражнений на перекладине; -упражнений на брусьях; -развитие координаций движений, равновесия, умений правильно использовать силы инерции при минимальной затрате мышечной силы;		2-3
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики;	1	

Тема: 6.5 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала: -техника безопасности занятий; - работа на тренажерах; -выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;		2-3
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: -изучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки);	1	
Раздел 7.Плавание		8	
Тема 7.1. Правила поведения студентов на воде.	Содержание учебного материала: - знать правила поведения учащихся на воде при купании; -знать технику безопасности;		2-3
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: -техника безопасности на воде на открытых водоемах;	1	
Тема 7.2. Упражнения по адаптации к водной среде.	Содержание учебного материала: - ходьба, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, при выдохе, всплытие —поплавок”, —звездочка” и др; - упражнения и игры по адаптации к водной среде; - упражнения по адаптации к водной среде;		2-3
	Практические занятия	2	
Тема 7.3. Разные способы плавания.	Содержание учебного материала: -совершенствование техники плавания разными способами («кроль на груди, спине», «брасс»); -способы плавания («кроль на груди, спине», «брасс», «баттерфляй»), проплывание отрезков 10 метров разными способами;		2-3
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: -ОРУ и подготовительные упражнения на суше;	1	
Тема 7.4. Прикладные способы плавания.	Содержание учебного материала: -прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде, транспортировка утопающего);		2-3

	-уметь транспортировать утопающего 10 м;		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: -упражнения на совершенствование техники плавания и развития двигательных способностей;	1	
ВСЕГО		168	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Организация образовательного процесса по ПАОП для лиц с нарушениями зрения направлена на создание специальных условий, обеспечивающих организацию образовательного процесса, получение ими профессиональной подготовки и профессионального образования с учетом требований рынка труда и перспектив развития профессий, а также условий для их социальной адаптации и интеграции в общественную инфраструктуру.

Для качественной организации образовательного процесса для лиц с нарушениями зрения необходимо решать следующие задачи: - разработка технологий обучения;

- использование технических средств обучения в соответствии с нозологией;
- создание системы информационного обеспечения комплексной профессиональной, социальной и психологической адаптации обучающегося;
- повышение квалификации педагогических кадров в вопросах, касающихся инклюзивного образования.

Профессиональное образование лиц с нарушениями зрения и лиц с соматическими заболеваниями должно осуществляться в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами на основе образовательных программ, адаптированных для обучения лиц с нарушениями зрения и лиц с соматическими заболеваниями и с использованием специального учебно-методического сопровождения.

3.1. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: использование электронных образовательных ресурсов, групповых дискуссий, деловых и ролевых игр, анализа производственных ситуаций. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

У данной группы обучающихся существует ряд психологических и физиологических особенностей, которые необходимо учесть при организации их обучения. Для них важно дозирование нагрузки при обучении, равномерное распределение ее в течение всего семестра. Целесообразен контроль знаний в течение семестра, чтобы к началу зачетно-экзаменационных мероприятий эти студенты не перегружались заучиванием больших объемов материала. Обучение лиц с нарушениями зрения и лиц с соматическими заболеваниями требует особого внимания и поиска подходов в профессиональных образовательных организациях, усилий преподавателей, изменения организации учебного процесса.

3.2. Специальные условия.

В обучении лиц с нарушениями зрения используются специальные образовательные условия, призванные облегчить усвоение информации и обеспечить профилактику астенических состояний и психо-эмоционального напряжения, повышение физической и умственной работоспособности:

- использование дополнительных индивидуальных и подгрупповых занятий;
 - регулирование трудности и сложности заданий так, чтобы они соответствовали возможностям обучающихся с соматическими заболеваниями;
 - варьирование источников самостоятельного изучения материала;
 - варьирование сложности контрольных вопросов при самостоятельном изучении материала;
 - применение дифференцированного инструктажа при выполнении практических работ;
 - для лучшего усвоения обучающимися используемых терминов рекомендуется оформление дополнительных записей на доске, раздаточного материала в письменной форме;
 - предъявление изучаемого материала с опорой на различные анализаторы (слух, зрение, осязательные анализаторы);
 - четкое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения);
 - более частый отдых, смена видов деятельности, паузы по ходу занятий;
- максимальное расширение образовательного пространства за счет социальных контактов с широким социумом;
- активизация всех компонентов учебной деятельности.

При наличии запросов лиц с нарушениями зрения или по рекомендации педагога-психолога для представления учебного материала создаются контекстные индивидуально ориентированные мультимедийные презентации.

Обучающимся предоставляются услуги тьютора на протяжении всего периода обучения.

3.3. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы требует наличия кабинета, оборудованного с учетом особых потребностей обучающихся.

Перечень специальных технических средств и программного обеспечения для обучения студентов с нарушениями зрения:

- дисплей с использованием системы Брайля (рельефно-точечный шрифт) 40 знаковый или 80- знаковый, или портативный дисплей;
- принтер с использованием системы Брайля (рельефно-точечный шрифт);
- программа экранного доступа с синтезом речи;

- программа экранного увеличения;
- редактор текста (программа для перевода обычного шрифта в брайлевский и обратно);
- программы синтеза речи TTS (Text-To-Speech);
- читающая машина;
- стационарный электронный увеличитель;
- ручное увеличивающее устройство (портативная электронная лупа) электронный увеличитель для удаленного просмотра.

Рекомендуемый комплект оснащения для стационарного рабочего места для незрячего или слабовидящего пользователя: персональный компьютер с большим монитором (19 - 24"), с программой экранного доступа JAWS, программой экранного увеличения MAGic) и дисплеем, использующим систему Брайля (рельефно-точечного шрифт).

В целях комфортного доступа лиц с нарушениями зрения к образованию может использоваться персональный ноутбук для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

В целях реализации рабочей программы предусмотрена возможность обучения с использованием инструментария, представленного в печатной форме, в форме электронного документа. При наличии запросов лиц с нарушениями зрения или по рекомендации педагога-психолога для представления учебного материала создаются контекстные индивидуально ориентированные мультимедийные презентации.

Для реализации рабочей программы имеется в наличии учебный кабинет. Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета: рабочее место преподавателя; посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся); учебные наглядные пособия (таблицы, плакаты); комплект учебно-методической документации; комплект учебников (учебных пособий) по количеству обучающихся.

Технические средства обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;
мультимедиапроектор;

Таблицы: формулы производных, первообразных, тригонометрических функций.

Раздаточный материал: тестовые задания, индивидуальные карточки, дидактический материал по разделам и темам программы.

3.4. Информационное обеспечение обучения

Для реализации рабочей программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций- М., 2016г.
2. Л.Б. Держинская, И.В. Прохорова, Г.А. Держинский. «Физическая культура». Учебное пособие. Волгоград 2016г.
3. Бишаева А.А. Физическая культура - Москва, Издательский центр «Академия», 2016г
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
6. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий