

Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Мурманский колледж искусств»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

**ОД.13 + ОГСЭ.05**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательных программ СПО (ППССЗ)

по специальностям

**53.02.02 Музыкальное искусство эстрады**

**53.02.03 Инструментальное исполнительство**

**53.02.06 Хоровое дирижирование**

**53.02.07 Теория музыки**

**54.02.05 Живопись**

(углублённой подготовки)

(адаптированная)

Мурманск, 2025 г.

**ОДОБРЕНА**

предметно-цикловой комиссией  
«Общеобразовательные,  
гуманитарные и социально-  
экономические дисциплины»

**СОСТАВЛЕНА**

в соответствии с ФГОС СПО  
по специальностям  
53.02.02 Музыкальное искусство  
эстрады  
53.02.03 Инструментальное  
исполнительство  
53.02.06 Хоровое дирижирование  
53.02.07 Теория музыки  
54.02.05 Живопись

Председатель

предметно-цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_ **Ю.В. Цыбульская**

Заместитель директора  
по учебной работе

\_\_\_\_\_ **А.И. Кудрявцева**

Составитель программы:

**З.Л. Ямцова**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
  - сроки изучения дисциплины
  - виды и сроки контрольных мероприятий
  - наименование модуля, индекс дисциплины
  - цели, задачи преподавания дисциплины
  - формирование компетенций в соответствии с ФГОС
  - требования ФГОС к студенту по окончании изучения дисциплины
2. КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ДИАГНОСТИКА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
5. ЛИТЕРАТУРА

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО, входящей в состав укрупненных групп специальностей 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные искусства».

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения учебной дисциплины.

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259). Она должна обеспечивать достижение обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья результатов, установленных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования

Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. Интегрированное (инклюзивное) обучение на уроке физкультуры может быть организовано:

- посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений,
- отдельно в тренажерном зале колледжа по индивидуальной образовательной траектории.

Адаптированная образовательная программа среднего профессионального образования определяет объем и содержание образования учебной дисциплины «Физическая культура» цели, результаты освоения образовательной программы, специальные условия образовательной деятельности.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья 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 преименности 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.

Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Сроки изучения дисциплины

Курсы I - II, семестры 1-4

Всего часов по рабочему плану	288
Из них: групповых	144
самостоятельная учебная нагрузка студента	144

Курсы III – IV семестры 5-8

Специальность	52.02.04 Актерское искусство	53.02.02 Музыкальное искусство эстрады 53.02.03 Инструментальное исполнительство 53.02.06 Хоровое дирижирование	54.02.05 Живопись	53.02.07 Теория музыки
Всего часов по рабочему плану	260	284; (ИНО 280)	256	278
Из них: групповых	130	142; (ИНО 140)	128	139
самостоятельная учебная нагрузка студента	130	142; (ИНО 140)	128	139

Виды и сроки контрольных мероприятий

Итоговые уроки:	
зачёт: I-II курсы	1-4 семестры
зачёт: III-IV курсы	5-7 семестры

Наименование модуля, индекс дисциплины

**ОД.00 – Общеобразовательный учебный цикл**

ОД.13 – Физическая культура

**ОГСЭ. 00 – Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл**

ОГСЭ. 05 – Физическая культура

Цели и задачи преподавания дисциплины

Содержание адаптированной образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и

навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Курс обучения, изложенный в программе, предусматривает комплексное решение образовательных, оздоровительных и воспитательных **задач**:

- приобретение учащимися знаний по основам теории, методики и организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий;
- усвоение значения здорового образа жизни, физической культуры в будущей профессиональной деятельности;
- приобретение навыков в области профилактических и восстановительных мероприятий средствами физической культуры в процессе профессиональной деятельности;
- приобретение навыков самостоятельного укрепления здоровья и приобретения навыков здорового образа жизни;
- психофизическая подготовка к труду;
- умение применить психологическую саморегуляцию - аутотренинг; приобретение навыков самоконтроля за состоянием здоровья.

#### Формирование компетенций в соответствии с ФГОС

Выпускник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности (только Теория музыки).

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

#### Требования ФГОС к студенту по окончании изучения учебного предмета

##### Общеобразовательный учебный цикл

1) умение 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

#### Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл:

##### **уметь:**

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

##### **знать:**

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

## **2. Краткие методические рекомендации**

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Образовательный процесс ориентирует на развитие интереса студентов с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда.

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 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 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 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.



### 3. Тематический план и содержание Занятия проводятся в лекционной форме

наименование темы	Количество аудиторных часов	виды самостоятельной работы	Самостоятельная работа студента
<p style="text-align: center;"><b>Первый год обучения, первый семестр</b></p> <p><b>Тема 1. Введение в дисциплину физическая культура с использованием средств адаптивной активности</b> Ценности физической активности в различных сферах жизнедеятельности человека. Физическая активность и ее роль в социальной адаптации человека, в том числе в профессиональной деятельности. Адаптивная физическая культура и специфика ее реализации в образовательных организациях СПО. Здоровый образ жизни и его влияние на качество жизни человека. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления в процессе учебы, повышения эффективности учебного труда.</p>	4	работа с конспектами	2
<p><b>Тема 2. Техника безопасности на занятиях физической культурой</b> Травматизм и его профилактика на занятиях физкультурой. Виды спортивных травм и способы их избежания. Спортивное оборудование: требования к безопасному использованию и гигиене. Требования к безопасности к местам занятий физкультуры для лиц, имеющих ОВЗ или инвалидность.</p>	4	работа с конспектами	2
<p><b>Тема 3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ).</b> Влияние ЗОЖ на формирование и гармоничное развитие личности. Оптимальная биосоциальная адаптация (физиологическая, социальная, социально-психологическая). Затруднения в адаптации и методы ее преодоления. Проблемы акселерации, инфантилизма, дезадаптации. Ресурсы развития и жизнеспособность в структуре адаптационных процессов человека. Направленность поведения человека на обеспечение и поддержание собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.</p>	4	работа с конспектами	2
<p><b>Тема 4. Основы здорового образа жизни обучающегося.</b> Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Самоанализ и самокоррекция своего психофизиологического статуса. Физическая активность подростков и молодежи и ее влияние на образ жизни и ее качество. Физическое воспитание, сбережение и укрепление здоровья.</p>	4	работа с конспектами	2
<p><b>Тема 5. Лечебная и адаптивная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.</b> Влияние физических упражнений на организм человека. Средства адаптивной и лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений, адаптивная физическая культура. Вопросы дозировки и интенсивности упражнений при занятиях физической культурой, виды адаптивной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Адаптивная физическая культура при нарушениях сенсорных процессов (зрения, слуха и т.п.), нарушений опорно-двигательного аппарата. Виды адаптивной физической культуры.</p>	4	работа с конспектами	2

<p><b>Тема 6. Структура занятия по физической культуре.</b>          Формы и виды занятий. Структура занятия и методика его проведения, в том числе с применением средств адаптивной физической культуры. Разминка (с учетом показаний и противопоказаний по состоянию здоровья). Двигательные умения и навыки человека. Оптимальное функциональное состояние человека.</p>	4	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	2
<p><b>Тема 7. Основы биомеханики движения и развитие двигательных навыков.</b>          Ориентация в пространстве, координация. Приобретение двигательного навыка. Методы и методики разучивания движений. Индивидуальные особенности моторики. Сохранение и изменение положения тела. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	4	работа с конспектами	2
<p><b>Тема 8. Психофизиологическая характеристика учебного труда и ее развитие с помощью физической культуры</b>          Динамика работоспособности учащихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния обучающихся во время сдачи экзаменов и зачетов. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция утомления.</p>	4	работа с конспектами	2
<b>Итого за I семестр 32 ак. часа</b>	<b>32</b>		<b>16</b>
<b>Первый год обучения, второй семестр</b>			
<p><b>Тема 1. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.</b>          Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость и т.д.). Принципы организации спортивной тренировки. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.</p>	8	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	4
<p><b>Тема 2. Диагностика и самодиагностика функционального состояния организма человека.</b>          Методы, стандарты оценки функционального состояния организма, использование антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, тестовых упражнений. Оценка индивидуальных особенностей физического развития и состояния. Функциональные пробы и методы их проведения.</p>	8	работа с конспектами	4
<p><b>Тема 3. Методы самоконтроля в процессе занятия физическими упражнениями.</b>          Оценка физического развития и функционального состояния. Контроль самочувствия и общего состояния здоровья. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.</p>	8	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	4
<p><b>Тема 4. Принципы здоровьесбережения и ценностного отношения к своему здоровью.</b>          Врачебный контроль. Педагогический контроль. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Определение содержания и методик индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья. Корректировка содержания занятий со обучающимися разных групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для учащихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом.</p>	6	работа с конспектами	3
<p><b>Тема 5. Мотивация и самомотивация в сфере физической культуры.</b>          Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой. Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов человека. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении</p>	4	работа с конспектами	2

мотивации обучающихся и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой.			
<b>Тема 6. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.</b> Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы.	4	работа с конспектами	2
<b>Итоговый зачет</b>	2		1
<b>Итого за Псеместр 40 ак. часа</b>	<b>40</b>		<b>20</b>
<b>Итого первый год обучения</b>	<b>72 часа</b>		
<b>2 год обучения 3 семестр</b>			
<b>Тема 1. Составление индивидуальной программы занятия физической культуры с учетом ОВЗ или инвалидности.</b> Комплексность программы, систематичность, постепенность, индивидуальный подход к нагрузкам. Учет ограничений в двигательной активности.	1	работа с конспектами	0,5
<b>Тема 2. Методы развития физических качеств с помощью физической культуры</b> Сила. Выносливость. Быстрота. Гибкость. Ловкость. Координация. Выбор методов и приемов развития с учетом возможностей здоровья.	5	работа с конспектами	2,5
<b>Тема 3. Регулирование нагрузки и физической активности.</b> Зона физической нагрузки. Дозировка упражнений. Разные методы определения оптимальной нагрузки (например, по пульсу и т.д.).	5	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	2,5
<b>Тема 4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения учащихся-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.</b> Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе, необходимые обучающимся и учащимся-болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры	5	работа с конспектами	2,5
<b>Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.</b> Необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания учащихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП для обучающихся с различными видами ограничения жизнедеятельности.	5	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	2,5
<b>Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b> Понятие «производственная физическая культура», ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	5	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	2,5
<b>Итоговый зачет</b>	2		1
<b>Итого за Шсеместр 32 ак. часа</b>	<b>32</b>		<b>16</b>
<b>Второй год обучения 4 семестр</b>			
<b>Тема 1. Подходы к разработке оздоровительных программ (рекреация, восстановление).</b> Принципы оздоровления с помощью	5	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	2,5

лечебной и адаптивной физической культуры: доступность, учет возможностей и ресурсов организма, непричинение вреда организму, индивидуализация, дифференциальные различия (половозрастные, связанные с мед. показаниями), интеграция психических и физических ресурсов организма.			
<b>Тема 2.Профилактика нарушений здоровья человека и усугубления этих нарушений.</b> Первичная, вторичная, третичная профилактика. Формы зависимого (аддиктивного) поведения. Алкоголизм. Наркомания. Табакокурение. Меры их профилактики. Гиподинамия как фактор усугубления нарушений здоровья.	5	работа с конспектами	2,5
<b>Тема 3. Диагностика групп риска по фактору усугубления нарушения здоровья.</b> Индивидуальная диагностика, Компьютерная диагностика. Социально-психологический скрининг. Тестирование.	5	работа с конспектами	2,5
<b>Тема 4. Методы АФК для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью</b> Лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж,коррекция положений,дозированная ходьба (терренкур), гидрореабилитация (гидроаэробика, игры в воде и др.), механотерапия, физические методы лечения (водолечение,теплолечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж и др.),психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка.	5	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	2,5
<b>Тема 5. Дыхательная гимнастика и методы психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, релаксация) в системе самооздоровления и физического воспитания</b> Психологические основы психофизической саморегуляции. Методы саморегуляции. Правил асаморегуляции. Техники, связанные с управлением дыханием. Методик авыполнения дыхательных упражнений. Техники, связанные с управлением тонусом мышц (релаксация, нервно-мышечная релаксация). Техники, связанные с воздействием слова. Техники, связанные с использованием образов. Комплексные техники саморегуляции: аутотренинг, медитация, психогимнастика.	5	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	2,5
<b>Тема 6. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)</b> Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек: нарушений зрения.	5	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	2,5
<b>Итоговый зачет</b>	2		1
<b>Итого за IVсеместр 40 ак. часа</b>	<b>40</b>		<b>20</b>
<b>Итого за второй год обучения</b>	<b>72</b>		
<b>Третий год обучения 5 семестр</b>			
<b>Тема 1. Самоорганизация занятий физической культурой.</b> Мотивация и целенаправленность. Планирование и управление самостоятельными занятиями физической культуры. Мотивация в сохранении здоровья.	5	работа с конспектами	2,5
<b>Тема 2. Средства адаптивной физической культуры в освоении профессиональных и жизненных умений, формировании учебных и профессиональных навыков.</b> Роль АФК в освоении профессии. Формирование учебных навыков с использованием средств АФК.	5	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	2,5
<b>Тема 3. Освоение приемов и способов выполнения физических упражнений и двигательных действий для достижения необходимых результатов в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья</b>	5	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	2,5
<b>Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Общие положения ППФП. Личная и социально-	5	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	2,5

экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Место ППФП в системе физического воспитания учащегося. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП для обучающихся, имеющих ОВЗ и инвалидность.			
<b>Тема 5. Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры</b> Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой.	5	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	2,5
<b>Тема 6. Скандинавская ходьба в системе адаптивной физической культуры для лиц с ОВЗ и инвалидностью</b> Скандинавская ходьба. Техника дыхания. Техника движения. Техника осанки.	5	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	2,5
<b>Итоговый зачет</b>	2		1
<b>Итого за 5 семестр 32 ак. часа</b>	<b>32</b>		<b>16</b>
<b>Третий год обучения 6 семестр</b>			
<b>Тема 1. Физическая культура в профессиональной деятельности человека.</b> Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.	8	работа с конспектами	4
<b>Тема 2. Спортивные и подвижные игры.</b> Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации и правила безопасности.	8	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	4
<b>Тема 3. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.</b> Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм. Классификация туристской деятельности по единым основаниям. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях.	8	работа с конспектами; выполнение посильных заданий	4
<b>Тема 4. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.</b> Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.	8	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	4
<b>Тема 5. История становления и развития Олимпийского и</b>		работа с конспектами	4

<b>Паралимпийского движения. Универсиады.</b> История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Основные тенденции развития паралимпийского движения. Продолжение олимпийских традиций в Сурдлимпийском движении.	8		
<b>Итоговый зачет</b>			
<b>Итого за 6 семестр 40 ак. часов</b>	<b>40</b>		<b>20</b>
<b>Итого за третий год обучения</b>	<b>72</b>		
<b>Четвертый год обучения 7 семестр</b>			
<b>Тема 1.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Беговые упражнения с контролем скорости бега по пульсу. Режимы беговых нагрузок. Совершенствование скорости бега на короткие дистанции.	6	работа с конспектами	3
<b>Тема 2.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях в бассейне. Повторение техники кроля на груди: совершенствование техники ног с разными вариантами дыхания	6	работа с конспектами	3
<b>Тема 3.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом. Классификация атакующих ударов по вращению мяча: накат, активная подставка, топ – спин с боковым вращением мяча	6	работа с конспектами	3
<b>Тема 4.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.	6	работа с конспектами	3
<b>Тема 5.</b> Общеразвивающие упражнения. Напряжение и расслабление мышц	6	работа с конспектами	3
<b>Итоговый зачет</b>	2		1
<b>Итого за 7 семестр 32 ак. часа</b>	<b>32</b>		<b>16</b>
<b>Четвертый год обучения 8 семестр</b>			
<b>Тема 1.</b> Массаж шейного отдела позвоночника, самомассаж. Психорегулирующая тренировка: аутотренинг	4	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	2
<b>Тема 2.</b> Упражнения для укрепления мышц глаз, мышц дыхательной системы, мышц гортани, языка, губ. Современная дыхательная гимнастика К.В. Динейки	8	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	4
<b>Тема 3.</b> Пальчиковая гимнастика.	8	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	4
<b>Тема 4.</b> Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.	8	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	4
<b>Тема 5.</b> Лечебно – профилактический комплекс упражнений для расслабления мышечного аппарата рук пианистов	8	работа с конспектами; выполнение посильных упражнений	4
<b>Итоговый зачет</b>	2		1
<b>Итого за 8 семестр 38 ак. часов</b>	<b>38</b>		<b>19</b>
<b>ИТОГО: за весь период обучения: 286 ак. часов аудиторных занятий</b>	<b>286</b>		<b>143</b>

#### 4. Диагностика учебного процесса

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

##### Общеобразовательный учебный цикл

<b>Предметные результаты освоения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
умение 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)	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)

##### Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет), письменный метод (реферат, эссе)
знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет), письменный метод (реферат, эссе)
знает основы здорового образа жизни	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет), письменный метод (реферат, эссе)

## 5. Литература

### *Основная*

1. Викулов А.Д. Плавание. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: издательство «ВЛАДОС – ПРЕСС», 2004.
2. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. и др. Физическая культура. - М.: „Высшая школа”, 1989.
3. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1973.
4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. - М.: "Высшая школа", 1989.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Методическое пособие. - М.: Издательство "НЦ ЭНАС", 2003.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманитарный издательский центр "ВЛАДОС", 200
7. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. Учебное пособие. - М.: „Просвещение”, 1989.

### *Дополнительная литература*

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. - М.: „Физкультура и спорт”, 1990.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день.- Р.н./Д.: Издательство «Феникс», 2005.
3. Бурбо Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день.- Р.н./Д.: Издательство «Феникс», 2005.
4. Мильнер Е.Г. Выбираю бег. - М.: „Физкультура и спорт”, 1985.
5. Рудик П.А. Психология - М.: „Физкультура и спорт”, 1976.
6. Степанов А.А. Дыхательные гимнастики по методам Бутейко, Стрельниковой, Фролова и др. авторов.– СПб.: «Вектор», 2005.
7. Стонкус С.С. Мы играем в баскетбол. - М.: „Просвещение”, 1984.
8. Халемский Г.А., Лобанова Ж.А., Мартыненко Т.И., Мухина Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. - М.: Изд. НЦ ЭНАС, 2004.