

АНО ВО МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Колледж



**МОСКОВСКИЙ
ГУМАНИТАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

Основан в 1944 году

Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04. Физическая культура
для студентов специальной медицинской группы, включая лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

для специальности 43.02.10 Туризм

среднего профессионального образования
(базовая подготовка)

Москва, 2017

ОДОБРЕНО
Методический совет Колледжа
Протокол № 4
от «29» марта 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Колледжа МосГУ
Гущина Е. В. [подпись]
«29» марта 2018 г.

Рассмотрено на заседании
предметной комиссии «Физическая
культура».
Протокол № 9
от «26» марта 2018 г.
Председатель ПК
Лысова И. А. [подпись]

Составлено в соответствии с
федеральным государственным
образовательным стандартом среднего
профессионального образования (далее –
ФГОС СПО) по специальности 43.02.10
Туризм.

Авторы-составители: Лысова И. А., канд. пед. наук, преподаватель Колледжа МосГУ; Лысова Е. П., преподаватель Колледжа МосГУ.

Рецензент: Бурцев С. П., канд. мед. наук, руководитель Службы инклюзивного образования АНО ВО «Московский гуманитарный университет».

Рецензент: Осадченко И. В., канд. биол. наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры».

Ответственный за выпуск: Картакаева Э. А., заместитель директора по УМР Колледжа МосГУ.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов для специальности 43.02.10 Туризм. Авторы-составители: Лысова И. А., Лысова Е. П. – М.: Изд-во Московского гуманитарного университета, 2018. – 22 с.

Оглавление

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы	10
3.1. Материально-техническое обеспечение	10
3.2. Информационное обеспечение обучения	11
3.3. Организация образовательного процесса	12
3.4. Применение активных и интерактивных форм обучения	16
3.5. Требования к организации учебного процесса для инвалидов и лиц с ОВЗ	18
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	18
Приложение 1	21

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы¹, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.10 Туризм.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла (ОГСЭ) программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ). Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура основывается на результатах освоения общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, взаимосвязана с дисциплинами профессиональной подготовки «Безопасность жизнедеятельности», «Психология».

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, обучающийся должен *уметь*:

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

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, направлена на освоение общими компетенциями:

¹ Специальная медицинская группа для занятий физической культурой формируется из числа студентов Колледжа с нарушениями состояния здоровья постоянного или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Студенты – инвалиды и студенты с ограниченными возможностями здоровья (при наличии) также входят в специальную медицинскую группу.

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательные аудиторные занятия (всего)	114
в том числе:	
<i>лекции</i>	2
<i>практические занятия</i>	112 ²
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	98
в том числе:	
<i>Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики</i>	28
<i>Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия</i>	36
<i>Выполнение теоретических и методических заданий по разделам и темам дисциплины</i>	34
Итоговая аттестация - в форме дифференцированного зачета.	

² Объем аудиторной нагрузки, отведенной на практические занятия по физической культуре для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, для специальностей 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.07 Банковское дело, 43.02.11 Гостиничный сервис, 43.02.10 Туризм, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения составляет 112 часов в течение двух лет обучения (2, 3 курс). Данное распределение аудиторной нагрузки обусловлено целесообразностью проведения оздоровительных занятий в смешанных группах (со студентами разных специальностей) с учетом нозологии, характера заболевания и состояния здоровья обучающихся.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов
1	2		3
Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	Уровень освоения	40
	1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1, 2	
	2. Основы здорового образа жизни	2, 3	
	3. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	2, 3	
	Тематика аудиторных занятий		12
	1.1. Организационно-методические аспекты оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.		2
	1.2. Основы здорового образа жизни студента		2
	1.3. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры		2
	1.4. Современные физкультурно-оздоровительные технологии		2
	1.5. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой		2
1.6. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий		2	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Подготовка мультимедийных презентаций. 3. Разработка индивидуального комплекса физических упражнений с учетом имеющегося заболевания. 4. Составление плана-конспекта самостоятельного физкультурно-оздоровительного занятия. 5. Ведение дневника самоконтроля. 6. Тестирование теоретических знаний. 		28	
<p>Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>Уровень освоения</p>	48	
	<p>1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры</p>	<p>1, 2</p>		
	<p>2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</p>	<p>2, 3</p>		
	<p>Тематика аудиторных занятий</p>			24
	<p>2.1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры</p>	<p>4</p>		
	<p>2.2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры</p>	<p>12</p>		
	<p>2.3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания</p>	<p>8</p>		
<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Составление плана-конспекта самостоятельного занятия оздоровительными системами физических упражнений. 3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия 4. Ведение дневника самоконтроля. 		24		

Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	Уровень освоения	30
	1. Основы терренкура и легкой атлетики	1, 2	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	2, 3	
	Тематика аудиторных занятий		18
	3.1. Техника ходьбы и легкоатлетических упражнений		8
	3.2. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики		10
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Составление комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. 3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. 4. Ведение дневника самоконтроля.		12
Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	Уровень освоения	64
	1. Основы подвижных и спортивных игр	1, 2	
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх	1, 2, 3	
	Тематика аудиторных занятий		40
	4.1. Правила подвижных и спортивных игр		10
	4.2. Техника и тактика игровых действий		10
	4.3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием подвижных и спортивных игр		20

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Составление комплекса игровых упражнений для физкультурно-оздоровительной тренировки.</p> <p>3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия с использованием подвижных и спортивных игр.</p> <p>4. Ведение дневника самоконтроля.</p>		24	
<p>Тема № 5.</p> <p>Лыжная</p> <p>подготовка в</p> <p>оздоровительной</p> <p>тренировке</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	Уровень освоения	30	
	1. Основы лыжной подготовки	1, 2		
	2. Техника способов передвижения на лыжах	2, 3		
	Тематика аудиторных занятий			20
	5.1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря			2
	5.2. Техника основных способов передвижения на лыжах			8
	5.3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок			10
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Составление комплекса упражнений для физкультурно-оздоровительной тренировки с использованием способов передвижения на лыжах.</p> <p>3. Самостоятельные занятия с использованием физических упражнений из лыжных гонок.</p> <p>4. Ведение дневника самоконтроля.</p>			10
ВСЕГО:			212	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. Условия реализации программы

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы ОГСЭ.04. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, предполагает наличие спортивных объектов и мест для занятий физической подготовкой, полностью оснащенных соответствующим спортивным оборудованием и инвентарем, необходимым для изучения всех разделов программы.

Московский гуманитарный университет имеет современный спортивный комплекс, лыжную базу, открытые плоскостные сооружения.

Спортивные объекты, используемые при проведении занятий по физической культуре и внеурочных занятий для студентов Колледжа МосГУ, включают:

- многофункциональный зал игровых видов спорта общей площадью 1009,62 м² (42,6×23,7 м) с разметкой для игры в мини-футбол, гандбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован баскетбольными фермами с электроприводом, электронным табло, табло 14/24-х секунд, инвентарем для спортивных игр;
- малый зал для занятий фитнесом, настольным теннисом и силовыми единоборствами площадью 320 м²; зал оснащен зеркальной стенкой, хореографическим станком, рукоходом, шведской стенкой, фитнес-инвентарем, теннисными столами, боксерскими мешками;
- тренажерный зал общей площадью 120 м² (17,8×6,8 м); зал оснащен кардио-тренажерами, блочными силовыми тренажерами для всех групп мышц, свободными отягощениями;
- плавательный бассейн с площадью зеркала воды 350 м² (6 дорожек по 25 метров); бассейн оснащен инвентарем и оборудованием для обучения спортивным способам плавания и занятий аква-аэробикой.

Лыжная база МосГУ рассчитана на 100 пар лыж.

Открытые плоскостные сооружения включают:

- стадион с тремя 400-метровыми беговыми дорожками из современного наливного покрытия, футбольным полем размером 102×67 м, сектором для прыжков в длину, силовым городком;
- спортивная площадка размером 54×27 м для игры в мини-футбол, волейбол, стритбол;
- волейбольные площадки с грунтовым покрытием;
- площадка для пляжного волейбола;
- теннисный корт с тренировочной стенкой 38×16 м;

В лесопарковой зоне МосГУ (в пределах территории Университета) находятся кроссовая и лыжная (зимой) трассы протяженностью на 1,5 и 2 км.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. - 120 с.

Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»

2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон. текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»

Официальные издания:

1. Гостиничное и ресторанное дело, туризм [Текст] : сборник нормативных документов / [сост Ю. Ф. Волкова]. - Ростов н/Д : Феникс, 2007. - 635 с.

2. Регионы России. Основные социально-экономические показатели городов, 2012 [Текст] : стат. сб. / Фед. служба гос. статистики (Росстат) ; [редкол.: М. А. Дианов (пред.) и др.]. - М. : Росстат, 2012. - 397 с.

Периодические издания:

1. Вестник Ассоциации ВУЗов туризма и сервиса / Российский государственный университет туризма и сервиса. 1999-5644. [Архив 2010-2017]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2543#journal_name

2. Сервис plus / Российский государственный университет туризма и сервиса. 1993-7768. [Архив 2010 - 2017]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2540#journal_name

Интернет-ресурсы (включая профессиональные базы данных):

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
12. Электронное образование в МосГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elearn.mosgu.ru>

3.3. Организация образовательного процесса

Изучению дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура предшествует освоение дисциплины ОУД.06. Физическая культура, реализуемое в 1 и 2 семестрах.

Основное содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, реализуется в форме обязательных аудиторных занятий (теоретическая и практическая части), а также путем самостоятельной учебной работы.

Реализация программы учебной дисциплины обеспечивается учебно-методической документацией по всем разделам и темам.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, лечебной и адаптивной физической культуры, осознание студентами роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, значения здорового образа жизни, двигательной активности в личной жизни и профессиональной деятельности. Реализация теоретической части программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, обеспечивается доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам, формируемым по полному перечню разделов дисциплины. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся

обеспечиваются доступом к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде МосГУ (ЭИОС МосГУ).

Практическая часть предусматривает повышение уровня морфофункциональных возможностей и двигательных способностей, формирование и совершенствование двигательных качеств, овладение средствами и методами оздоровительной физической культуры, приобретение опыта целенаправленного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. При реализации практической части программы по физической культуре включены оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура, терренкур, элементы базовых видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка), которые можно использовать в оздоровительной тренировке с учетом заболевания занимающихся.

Внеаудиторная работа включает самостоятельную работу, которая направлена на закрепление и углубление знаний по теории и методике физической культуры, приобретение опыта самостоятельного использования средств и методов физической культуры для укрепления здоровья, функциональной подготовленности и физического самосовершенствования. Внеаудиторная работа сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение.

Материально-техническая база, перечисленная в п. 3.1, обеспечивает проведение всех видов практических занятий. Материально-техническая база, спортивные объекты, используемые при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Перед началом реализации дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура в рамках программы подготовки специалистов среднего звена студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой занимаются обучающиеся: основная, подготовительная и специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Студенты подготовительной группы занимаются по настоящей программе с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния, и, при необходимости, освобождаются от сдачи контрольных нормативов.

К специальной медицинской группе относятся студенты с нарушениями состояния здоровья постоянного или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся несовершеннолетние: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой учитываются характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничиваются скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе несовершеннолетним рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Студенты специальной медицинской группы (III и IV группы здоровья), включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды, занимаются по настоящей программе. Занятия в специальной медицинской группе проводятся преподавателями, имеющими сертификат специалиста по спортивной медицине и лечебной физической культуре, диплом специалиста или бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» или удостоверение инструктора по лечебной физической культуре.

Зачисление в специальную медицинскую группу осуществляется распоряжением директора Колледжа на основании предоставленных медицинских справок. Студенты специальной медицинской группы занимаются по настоящей программе.

Основное содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры, здорового образа жизни,

осознание студентами роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Практическая часть направлена на формирование умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. При организации практических занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, включены оздоровительные системы физических упражнений, терренкур, доступные элементы базовых видов спорта, адаптивная физическая культура.

Учебный процесс по физической культуре для студентов специальной медицинской группы реализуется с использованием дифференцированного подхода по заболеванию и индивидуальным особенностям занимающихся. В зависимости от заболеваний студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, их двигательная активность может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал с использованием портала «Электронное обучение в МосГУ» по специально разработанному курсу на электронной образовательной платформе MOODLE.

Изучение дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации.

3.4. Применение активных и интерактивных форм обучения

Теоретическая и методическая подготовка по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура реализуется на электронной образовательной платформе MOODLE; лекционный материал представлен с мультимедийным сопровождением. Все практические занятия проводятся в активной и интерактивной форме.

№ семестра	№ темы, тематика аудиторных занятий
3 семестр	<p>Тема № 1, 2, 3, 4</p> <p><u>Тематика аудиторных занятий:</u></p> <p>Организационно-методические аспекты оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p>Основы здорового образа жизни студента.</p> <p>Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.</p> <p>Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.</p> <p>Техника ходьбы и легкоатлетических упражнений.</p> <p>Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.</p> <p>Правила подвижных и спортивных игр.</p> <p>Техника и тактика игровых действий.</p> <p>Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием подвижных и спортивных игр.</p>
4 семестр	<p>Тема № 1, 2, 3, 4, 5</p> <p><u>Тематика аудиторных занятий:</u></p> <p>Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.</p> <p>Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.</p> <p>Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.</p> <p>Правила подвижных и спортивных игр.</p>

	<p>Техника и тактика игровых действий.</p> <p>Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием подвижных и спортивных игр.</p> <p>Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.</p> <p>Техника основных способов передвижения на лыжах.</p> <p>Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.</p>
5 семестр	<p>Тема № 1, 2, 3, 4</p> <p><u>Тематика аудиторных занятий:</u></p> <p>Основы методики физической культуры и спорта.</p> <p>Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.</p> <p>Современные физкультурно-оздоровительные технологии.</p> <p>Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.</p> <p>Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.</p> <p>Техника ходьбы и легкоатлетических упражнений.</p> <p>Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.</p> <p>Правила подвижных и спортивных игр.</p> <p>Техника и тактика игровых действий.</p> <p>Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием подвижных и спортивных игр.</p>
6 семестр	<p>Тема № 1, 2, 3, 4, 5</p> <p><u>Тематика аудиторных занятий:</u></p> <p>Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.</p> <p>Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий .</p> <p>Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с</p>

	<p>использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.</p> <p>Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.</p> <p>Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.</p> <p>Правила подвижных и спортивных игр.</p> <p>Техника и тактика игровых действий.</p> <p>Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием подвижных и спортивных игр.</p> <p>Техника основных способов передвижения на лыжах.</p> <p>Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.</p>
--	---

3.5. Требования к организации учебного процесса для инвалидов и лиц с ОВЗ

Лица с ОВЗ или инвалидностью относятся к специальной медицинской группе, которые занимаются по данной программе ОГСЭ.04. Физическая культура для указанной категории обучающихся. Учебный процесс реализуется с использованием индивидуального и дифференцированного подхода. При необходимости организуются специальные условия реализации программы и контроля, а также оценки результатов освоения дисциплины с учетом имеющейся патологии или дефекта развития занимающихся. При невозможности освоения практической части рабочей программы в связи с состоянием здоровья студенты осваивают дисциплину путем приобретения теоретических и методических знаний и умений с использованием портала «Электронное обучение в МосГУ» по специально разработанному курсу на платформе MOODLE.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные знания, умения, ОК)	Основные показатели оценки результата
Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владеть целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Знание основ здорового образа	Применять знания основ здорового образа

жизни	жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач
<p>Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Владеть основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Демонстрировать умения и навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владеть разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельно составлять и проводить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владеть основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой.</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>	<p>Владеть приемами рациональной организации режима двигательной активности в образе жизни для поддержания здоровья и эффективного решения профессиональных задач</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p>	<p>Владеть приемами ответственного принятия решений в стандартных и нестандартных ситуациях в физкультурно-оздоровительной деятельности</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Владеть разнообразными приемами для решения задач эффективного взаимодействия в физкультурной группе и коллективе.</p>

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого студента в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания, а также тестирования и выполнения обучающимися теоретических и методических заданий по разделам и темам учебной дисциплины в виртуальной образовательной среде MOODLE.

Тесты и функциональные пробы с определением индексов для оценки морфофункционального состояния и уровня развития двигательных способностей обучающихся специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов³

1. Тест К. Купера (12 минутный бег в чередовании с ходьбой).
2. Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке (см).
3. Метание теннисного мяча в цель (щит 100×100 на высоте 2 м) с расстояния (девушки – 10, 15, 20 м; юноши – 15, 20, 25 м).
4. Бросок набивного мяча из-за головы, сед ноги врозь (девушки – 1 кг, юноши – 2 кг).
5. Ходьба на лыжах без учета времени (девушки – 1 км, юноши – 2 км).
6. Экскурсия грудной клетки.
7. Весоростовой коэффициент.
8. Плечевой индекс.
9. Силовой индекс мышц кисти.
10. Индекс массы тела.
11. Индекс Робинсона.
12. Проба Штанге и Генчи.
13. Теппинг-тест.
14. Проба Руффье.
15. Показатель уровня функционального состояния (УФС).
16. Гарвардский степ-тест.

³ Тесты и функциональные пробы подбираются индивидуально для каждого занимающегося с зависимости от имеющейся патологии, дефекта развития и состояния здоровья на момент проведения пробы.

