

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«РУБЦОВСКИЙ АГРАРНО – ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрено:

предметно- цикловой комиссией
общеобразовательных и гуманитарных
дисциплин

Председатель ПЦК Т.Г. Скоропулова
«29» 08 2018г.

Утверждаю:

Заместитель директора по УР

Машаргина М.В.
«30» 08 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины,
«Адаптивная физическая культура»

для профессии:

- 19.01.10 Мастер производства молочной продукции
- 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»
- 08.01.15 Мастер столярно-плотничных работ
- 43.01.09 «Повар, кондитер»
- 43.01.02 Парикмахер
- 23.01.03 Автомеханик

Рубцовск, 2018 г.

Программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» разработана для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, и направлена на формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии, обучение технике правильного выполнения физических упражнений, осознание занимающихся жизненно необходимой потребности в двигательной активности, разработана на основе ФГОС СПО

для профессии:

19.01.10 Мастер производства молочной продукции

15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

08.01.15 Мастер столярно-плотничных работ

43.01.09 «Повар, кондитер»

43.01.02 Парикмахер

23.01.03 Автомеханик

Организация-разработчик: КГБПОУ «Рубцовский аграрно-промышленный техникум»

Разработчик: Воронцова Наталья Викторовна ведущий преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4-6
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7-15
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16-18
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18-23
5. ВНЕАДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	24-25

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптированная физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии, специальности:

Данная программа реализуется для обучающихся на основании личного заявления родителей, законных представителей и при наличии соответствующего медицинского заключения.

В рамках реализации программы подбирается индивидуальная нагрузка с учетом физических возможностей обучающегося, специфики его заболевания и уровня социальной адаптации.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: «Адаптивная физическая культура» является составляющей частью ОПОП по профессии и реализуется при наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидности.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: Содержание программы «Адаптивная физическая культура» направлена на достижение следующих целей:

- коррекция физического развития личности с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация двигательных функций организма;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью через оптимальные физические нагрузки;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

п/п №	Разделы	Количество часов		
		1 курс	2 курс	3 курс
1.	Теоретическая часть	6ч.	6ч.	-
2.	Легкая атлетика	30ч.	8ч.	10ч.
3.	Лыжная подготовка	16ч.	8ч.	-
4.	Гимнастика	20ч.	6ч.	10ч.
5.	Спортивные игры	54ч.	19ч.	20ч.
	Волейбол	28ч.	8ч.	10ч.
	Баскетбол	26ч.	11ч.	10ч.

В связи с погодными условиями раздел лыжная подготовка переносится на зимний период, раздел легкая атлетика разделяется на осенний и весенний период, раздел спортивные игры баскетбол будет реализован в осенний и зимний период после раздела легкая атлетика для полной реализации программы, изменения будут отражены в календарно-тематическом плане.

Отличие данной программы заключается в использовании всех методов обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приемах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей обучающегося, запаса знаний и умений, наличие предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умение владеть своим телом или остаточным зрением и слухом. При изучении практических упражнений, следует разбивать упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединять их в целое, выполнять движения в облегченных условиях или в усложненных условиях. Совершенствование определенных умений и навыков, необходимо многократное повторение изучаемых движений, необходимо учитывать дозировку и нагрузку выполняемых упражнений.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 337 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 211 часов;

самостоятельной работы обучающегося 126 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	I курс	II курс	III курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	189	68	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126	45	40
в том числе:			
теоретические занятия	6	6	-
практические занятия	120	39	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	63	23	40
в том числе:			
Внеаудиторная самостоятельная работа	63	23	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		1	1

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (I КУРС)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Теоретическая часть		9
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание обучения	6
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1
Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	3. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности	1

	производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	
Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	5. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1
	Самостоятельная работа обучающихся	3
	<ul style="list-style-type: none"> • Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни обучающихся. • Физическая культура в обеспечении здоровья. • Основы здорового образа жизни. • Основы методики индивидуальных занятий физическими упражнениями • Правило поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями. • Особенности регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями • Основы организации двигательного режима. 	
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия		180
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание обучения	30
	1. Кроссовая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> - высокий и низкий старт, - стартовый разгон, - финиширование; - бег 100 м, - эстафетный бег 4 по 100 м, 4 по 400м.; - бег по прямой с различной скоростью, - равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), 2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; 3. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», 4. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	
	Самостоятельная работа обучающихся	

	<p>-отработка техники низкого старта (5 по 10-15м.)</p> <p>-отработка техники стартового разбега (10 по 30-40м.)</p> <p>-отработка скоростных качеств челночный бег (10 по 10м.)</p> <p>-отработка техники бега по дистанции бег с ускорением (5 по 40-50м.)</p> <p>-отработка техники финиширования (10 по 15-20м.)</p> <p>-отработка скоростно-силовых качеств: приседание «пистолетом» (5по 15/15)</p>	15
<p>Тема 2.2 Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание обучения</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределение сил, - лидирование, - обгон, - финиширование и др. <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	16
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>-отработка техники одноопорного скольжения без палочек (дистанция 4 по 300м.)</p> <p>-отработка техники одновременного безшажного хода (дистанция 4 по 500м)</p> <p>-отработка техники одновременного одношажного хода (дистанция 3 по 800м)</p> <p>-отработка техники попеременного двухшажного хода(дистанция 4 по 1000м)</p> <p>-отработка техники перехода с хода на ход в зависимости от состояния лыжни</p>	8
<p>Тема 2.3 Гимнастика</p>	<p>Содержание обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающие упражнения, - упражнения в паре с партнером, - упражнения с гантелями, набивными мячами, - упражнения с мячом, обручем (девушки). <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в</p>	20

	<p>чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> -отработка комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами и без; -отработка комплекса упражнений на плечевой пояс с гантелями (5 по 10) -отработка техники рывка гири (5 по 10/10) -отработка комплекса упражнений для развития мышц спины (с гантелями 8 по 12) -отработка техники толчка гирь двумя руками (5 по 10) -отработка комплекса упражнений для развития мышц ног приседание (4 по 15) -отработка комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса с собственным весом (4 по 25) 	10
Тема 2.4 Спортивные игры	Содержание обучения	54
2.4.1. Волейбол	<p>1. Исходное положение (стойки), перемещения, - передача, подача, - нападающий удар, - прием мяча снизу двумя руками, - прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, - прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, - блокирование, - тактика нападения, - тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	26
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.-отработка приема мяча сверху (снизу) двумя руками; -отработка передачи мяча сверху двумя руками; 	13

	<ul style="list-style-type: none"> -отработка верхней прямой подачи мяча; -отработка прямого нападающего удара; -отработка индивидуального блокирования; <p>Правила игры, судейская жестикуляция.</p>	
2.4.2. Баскетбол	<p>2.Ловля и передача мяча,</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение, - броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), - вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), - прием техники защита — перехват, - приемы, применяемые против броска, накрывание, - тактика нападения, - тактика защиты. <p>Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</p>	28
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>2.Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег с ускорением на10-15 м. -челночный бег 10 по 6м. -отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками -многократные броски набивного мяча -многократные прыжки с места <p>Судейская жестикуляция, терминология спортивной игры баскетбол.</p>	14
	Итого	189

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (II КУРС)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Теоретическая часть		9
	Содержание обучения	6
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1
Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	3. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1

Тема1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>5. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<p>1</p>
	<p style="text-align: center;">Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> • Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни обучающихся. • Физическая культура в обеспечении здоровья. • Основы здорового образа жизни. • Основы методики индивидуальных занятий физическими упражнениями • Правило поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями. • Особенности регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями • Основы организации двигательного режима. 	<p>3</p>
<p>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия</p>		<p>39</p>
<p>Тема 2.1Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Содержание обучения</p> <p>1. Кроссовая подготовка: - высокий и низкий старт, - стартовый разгон, - финиширование; - бег 100 м, - эстафетный бег 4 по 100 м, 4по 400 м; - бег по прямой с различной скоростью, - равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; 3. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», 4. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p>	<p>8</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> -отработка техники низкого старта (5 по 10-15м.) -отработка техники стартового разбега (10 по 30-40м.) -отработка скоростных качеств челночный бег (10 по 10м.) 	<p>4</p>

	<p>-отработка техники бега по дистанции бег с ускорением (5 по 40-50м.)</p> <p>-отработка техники финиширования (10 по 15-20м.)</p> <p>-отработка скоростно-силовых качеств: приседание «пистолетом» (5 по 15/15)</p>	
<p>Тема 2.2 Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание обучения</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределение сил, - лидирование, - обгон, - финиширование и др. <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	6
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>-отработка техники одноопорного скольжения без палочек (дистанция 4 по 300м.)</p> <p>-отработка техники одновременного безшажного хода (дистанция 4 по 500м)</p> <p>-отработка техники одновременного одношажного хода (дистанция 3 по 800м)</p> <p>-отработка техники попеременного двухшажного хода(дистанция 4 по 1000м)</p> <p>-отработка техники перехода с хода на ход в зависимости от состояния лыжни</p>	3
<p>Тема 2.3 Гимнастика</p>	<p>Содержание обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающие упражнения, - упражнения в паре с партнером, - упражнения с гантелями, набивными мячами, - упражнения с мячом, обручем (девушки). <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p> <p>Упражнения для коррекции зрения.</p>	6

	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	
	Самостоятельная работа обучающихся	3
	-отработка комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами и без; -отработка комплекса упражнений на плечевой пояс с гантелями (5 по 10) -отработка техники рывка гири (5 по 10/10) -отработка комплекса упражнений для развития мышц спины (с гантелями 8 по 12) -отработка техники толчка гирь двумя руками (5 по 10) -отработка комплекса упражнений для развития мышц ног приседание (4 по 15) -отработка комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса с собственным весом(4 по 25)	
Тема 2.4 Спортивные игры	Содержание обучения	19
2.4.1. Волейбол	1.Исходное положение (стойки), перемещения, - передача, подача, - нападающий удар, - прием мяча снизу двумя руками, - прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, - прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди— животе, - блокирование, - тактика нападения, - тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	10
	Самостоятельная работа обучающихся	5
	1.-отработка приема мяча сверху (снизу) двумя руками; -отработка передачи мяча сверху двумя руками; -отработка верхней прямой подачи мяча; -отработка прямого нападающего удара; -отработка индивидуального блокирования;	

	Правила игры, судейская жестикуляция.	
2.4.2. Баскетбол	<p>2.Ловля и передача мяча, - ведение, - броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), - вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), - прием техники защита — перехват, - приемы, применяемые против броска, накрывание, - тактика нападения, - тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам 3. Дифференцированный зачет</p>	9
	Самостоятельная работа обучающихся	5
	<p>2.Упражнения для развития быстроты, скоростносиловых качеств и скоростной выносливости: -бег с ускорением на10-15 м. -челночный бег 10 по 6м. -отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками -многократные броски набивного мяча -многократные прыжки с места Судейская жестикуляция, терминология спортивной игры баскетбол.</p>	
	Итого	68

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (III КУРС)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия		80
Тема 1.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<p>Содержание обучения</p> <p>1. Кроссовая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокий и низкий старт, - стартовый разгон, - финиширование; - бег 100 м, - эстафетный бег 4 по 100 м, 4 по 400 м; - бег по прямой с различной скоростью, - равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), 	10
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> -отработка техники низкого старта (5 по 10-15м.) -отработка техники стартового разбега (10 по 30-40м.) -отработка скоростных качеств челночный бег (10 по 10м.) -отработка техники бега по дистанции бег с ускорением (5 по 40-50м.) -отработка техники финиширования (10 по 15-20м.) -отработка скоростно-силовых качеств: приседание «пистолетом» (5 по 15/15) 	10
Тема 1.2 Спортивные игры		20
1.2.1 Волейбол	<p>Содержание обучения</p> <p>1. Исходное положение (стойки), перемещения,</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача, подача, - нападающий удар, - прием мяча снизу двумя руками, - прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, - прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, - блокирование, - тактика нападения, - тактика защиты. <p>Правила игры.</p>	10

	Техника безопасности игры	
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	-отработка приема мяча сверху (снизу) двумя руками; -отработка передачи мяча сверху двумя руками; -отработка верхней прямой подачи мяча; -отработка прямого нападающего удара; -отработка индивидуального блокирования; Правила игры, судейская жестикуляция.	
1.2.2. Баскетбол	Содержание обучения	10
	2.Ловля и передача мяча, - ведение, - броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), - вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), - прием техники защита — перехват, - приемы, применяемые против броска, накрывание, - тактика нападения, - тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	Упражнения для развития быстроты, скоростносиловых качеств и скоростной выносливости: -бег с ускорениям на10-15 м. -челночный бег 10 по 6м. -отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками -многократные броски набивного мяча -многократные прыжки с места Судейская жестикуляция, терминология спортивной игры баскетбол.	
Тема 1.3 Гимнастика	Содержание обучения	10
	- Общеразвивающие упражнения, - упражнения в паре с партнером, - упражнения с гантелями, набивными мячами, - упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании	

	<p>напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики - Дифференцированный зачет</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>-отработка комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами и без; -отработка комплекса упражнений на плечевой пояс с гантелями (5 по 10) -отработка техники рывка гири (5 по 10/10) -отработка комплекса упражнений для развития мышц спины (с гантелями 8 по 12) -отработка техники толчка гирь двумя руками (5 по 10) -отработка комплекса упражнений для развития мышц ног приседание (4 по 15) -отработка комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса с собственным весом(4 по 25)</p>	10
	Итого	80

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контролируемый результат (предметные, метапредметные результаты, группы результатов)	Показатели оценки (поведенческие индикаторы)	Методы и формы контроля
Предметные результаты		
Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности	Выполнения обучающимися индивидуальных заданий.
Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий	Устный опрос, написание сообщений
Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной;	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Выполнение тестов по специальной физической подготовленности	Выполнение нормативов и тестов ОФП
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Выполнение тестов по общей физической и технической подготовленности по программным видам спорта	Выполнение различных технических элементов по программным видам спорта уровень и техника выполнения, физических тестов на результат.
Метапредметные результаты		
Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные,	Сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и	Индивидуальный проект, его публичная защита; реферат,

коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.	познавательных универсальных действий, т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ и управление своей познавательной деятельностью.	сообщение.
Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.	Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий устанавливает и поддерживает атмосферу взаимного доверия в межличностном общении, располагает к себе.	Решение ситуационных задач.
Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Овладение определенной способностью, применимой в разных областях знания и жизнедеятельности. Эффективно организует процесс обсуждения и высказывания других для обмена точками зрения и идеями.	Самостоятельные работы по индивидуальным заданиям (решение ситуационных задач)
Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.	Умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников активное участие обучающихся в учебном процессе; приведение примеров применения теоретического материала к реальным практическим ситуациям. умение самостоятельно предполагать информацию которая нужна; поиск информации; обработка; сопоставление информации.	Индивидуальный проект, его публичная защита; реферат, сообщение.
Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.	Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных соревнованиях,	Участие в соревнованиях и результат показанный обучающимся
Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении	Для презентации тщательно готовит информацию, адаптирует ее под ценности и	Индивидуальный проект, его публичная защита.

<p>когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</p>	<p>потребности целевой аудитории. Умеет установить контакт с аудиторией, привлечь внимание, делает выводы по ключевым аспектам.</p>	
<p>Предметные и метапредметные результаты, проверяемые совместно</p>		
<p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>Знание методико-практических основ физкультурно-спортивной деятельности. Умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников активное участие обучающихся.</p>	<p>Умение показать, рассказать и применить на практике Индивидуальный проект, его публичная защита; реферат, сообщение.</p>
<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Выполнение тестов по специальной физической подготовленности овладение определенной способностью, применимой в разных областях знания и жизнедеятельности. Эффективно организует процесс обсуждения и высказывания других для обмена точками зрения и идеями</p>	<p>Выполнение нормативов и тестов ОФП Самостоятельные работы по индивидуальным заданиям (решение ситуационных задач)</p>
<p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>Выполнение тестов по общей физической и технической подготовленности по программным видам спорта. Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных соревнованиях</p>	<p>Выполнение различных технических элементов по программным видам спорта уровень и техника выполнения, физических тестов на результат. Участие в соревнованиях и результат показанный обучающимся</p>
<p>Метапредметные результаты, проверяемые через индивидуальный проект</p>		
<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные,</p>	<p>Выполнение установленной учебной нагрузки. Посещаемость занятий, спортивных секций и занятия спортом. Сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и</p>	<p>Выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Индивидуальный проект, его публичная защита; реферат,</p>

<p>коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.</p>	<p>познавательных универсальных действий, т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ и управление своей познавательной деятельностью.</p>	<p>сообщение.</p>
<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</p>	<p>Знание теоретических основ физической культуры. Для презентации тщательно готовит информацию, адаптирует ее под ценности и потребности целевой аудитории. Умеет установить контакт с аудиторией, привлечь внимание, делает выводы по ключевым аспектам.</p>	<p>Устный опрос, написание реферата. Индивидуальный проект, его публичная защита.</p>

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Литература

1. Бишаева, А. А. Название: Физическая культура учебник для студентов профессионально образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности, СПО- М.2017
2. Бишаева, А. А. Название: Физическая культура электронный учебник для студентов профессионально образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности, СПО- М.2017

4.1 ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки и тренажерного зала.

Инвентарь и оборудование:

1. Спортивного зала:

- кольцо баскетбольное (2 шт.);
- мяч баскетбольный (12 шт.);
- сетка волейбольная (2 шт.);
- мяч волейбольный (12 шт.);
- мяч футбольный (4шт.), ракетка настольная теннисная (10 шт.);
- теннисный стол (3 шт.);
- шары настольные;
- перекладины для подтягивания (10 шт.);
- шведские лестницы (10 шт.);
- спортивные скамейки (10 шт.);
- мат, стойки и планка для прыжков в высоту;
- секундомер (2 шт.);
- свисток (3 шт.);
- граната (9 шт.);
- форма спортивная (3 комплекта);
- насос для накачивания мячей.

2. Тренажерного зала и лыжной базы

- штанга;
- гири -16, 20, 24, 32кг;
- гантели – (20шт.);
- палки лыжные (40пар).
- скакалки (10 шт.);
- лыжи беговые (110 пар);
- ботинки лыжные (40 пар).

5. ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Число	Наименование темы	Часы	Вид и содержание работы	АА. Бишаева «Физическая культура»	Форма контроля
	1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	4	Самостоятельная работа обучающегося: Изучить и написать Сообщений по темам: «Современное состояние физической культуры и спорта», «Физическая культура и личность профессионала» (только для студентов освобожденных от практической части занятий). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Стр. 3-14	Устный ответ
	1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	Самостоятельная работа обучающихся: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	Стр.34-41	Устный ответ
	1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	Самостоятельная работа: Самоконтроль, его основные методы, составление дневника по самоконтролю.	Стр.34-41	Устный ответ
	1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	Самостоятельная работа: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Стр.62-64	Устный ответ
	1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	Самостоятельная работа: Написание сообщение: «Методы повышения эффективности производственного и учебного труда», «Аутотренинг - метод повышения работоспособности».	Стр.65-115	Устный ответ

	2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	29	<ul style="list-style-type: none"> -отработка техники низкого старта (5 по 10-15м.) -отработка техники стартового разбега (10 по 30-40м.) -отработка скоростных качеств челночный бег (10 по 10м.) -отработка техники бега по дистанции бег с ускорением (5 по 40-50м.) -отработка техники финиширования (10 по 15-20м.) -отработка скоростно-силовых качеств: приседание «пистолетом» (5 по 15/15) 	Стр. 87-100	<ul style="list-style-type: none"> -устный опрос; -сдача нормативов.
	2.2 Лыжная подготовка	11	<ul style="list-style-type: none"> -отработка техники одноопорного скольжения без палочек (дистанция 4 по 300м.) -отработка техники одновременного безшажного хода (дистанция 4 по 500м) -отработка техники одновременного одношажного хода (дистанция 3 по 800м) -отработка техники попеременного двухшажного хода(дистанция 4 по 1000м) -отработка техники перехода с хода на ход в зависимости от состояния лыжни 		<ul style="list-style-type: none"> устный опрос; -сдача нормативов
	2.3 Гимнастика	23	<ul style="list-style-type: none"> -отработка комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами и без; -отработка комплекса упражнений на плечевой пояс с гантелями (5 по 10) -отработка техники рывка гири (5 по 10/10) -отработка комплекса упражнений для развития мышц спины (с гантелями 8 по 12) -отработка техники толчка гирь двумя руками (5 по 10) -отработка комплекса упражнений для развития мышц ног приседание (4 по 15) -отработка комплекса 	Стр.100,157	<ul style="list-style-type: none"> устный опрос; -сдача нормативов

			упражнений для развития мышц брюшного пресса с собственным весом(4 по 25)		
	2.4.1 Волейбол	28	-отработка приема мяча сверху (снизу) двумя руками; -отработка передачи мяча сверху двумя руками; -отработка верхней прямой подачи мяча; -отработка прямого нападающего удара; -отработка индивидуального блокирования; Правила игры, судейская жестикуляция.	Стр. 97-100. 104-115	устный опрос; -сдача нормативов
	2.4.2 Баскетбол	39	Упражнения для развития быстроты, скоростно -силовых качеств и скоростной выносливости: -бег с ускорением на10-15 м. -челночный бег 10 по 6м. -отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками -многократные броски набивного мяча -многократные прыжки с места Судейская жестикуляция, терминология спортивной игры баскетбол.	Стр. 97-100. 104-115	-устный опрос; -сдача нормативов.
	Итого	126			

Тема	Наименование темы	Часы	Вид и содержание работы	Форма контроля
1.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	Написать сообщение на тему: Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни	Устный ответ
2.1.	Легкая атлетика	10	-отработка техники низкого старта (5 по 10-15м.) -отработка техники стартового разбега (10 по 30-40м.) -отработка скоростных качеств челночный бег (10 по 10м.) -отработка техники бега по дистанции бег с ускорением (5 по 40-50м.)	-устный опрос; -сдача нормативов.

			-отработка техники финиширования (10 по 15-20м.) -отработка скоростно-силовых качеств: приседание «пистолетом» (5 по 15/15)	
2.4	Волейбол	10	-отработка приема мяча сверху (снизу) двумя руками; -отработка передачи мяча сверху двумя руками; -отработка верхней прямой подачи мяча; -отработка прямого нападающего удара; -отработка индивидуального блокирования; Правила игры, судейская жестикуляция.	устный опрос; -сдача нормативов
2.5	Баскетбол	10	Упражнения для развития быстроты, скоростносиловых качеств и скоростной выносливости: -бег с ускорением на 10-15 м. -челночный бег 10 по 6м. -отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками -многократные броски набивного мяча -многократные прыжки с места Судейская жестикуляция, терминология спортивной игры баскетбол.	-устный опрос; -сдача нормативов.
2.3	Гимнастика	9	-отработка комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами и без; -отработка комплекса упражнений на плечевой пояс с гантелями (5 по 10) -отработка техники рывка гири (5 по 10/10) -отработка комплекса упражнений для развития мышц спины (с гантелями 8 по 12) -отработка техники толчка гирь двумя руками (5 по 10) -отработка комплекса упражнений для развития мышц ног приседание (4 по 15) -отработка комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса с собственным весом(4 по 25)	устный опрос; -сдача нормативов
ИТОГО		40		