

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 специальностей:

38.02.05 – Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

09.02.01 – Компьютерные системы и комплексы

08.02.09 – Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

35.02.08 – Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

35.02.05- Агрономия

322.02.03 – Литейное производство черных и цветных металлов;

15.02.08 – Технология машиностроения;

23.02.03 – Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта;

5.02.07 – Механизация сельского хозяйства;

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. ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	24-25

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная 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 для специальностей 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 физическоего 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	4 курс
1.	Теоретическая часть	15ч.	1ч.	1ч.	1ч.
2.	Легкая атлетика	22ч.	20ч.	20ч.	20ч..
3.	Лыжная подготовка	10ч.	-	-	-
4.	Гимнастика	12ч.	12ч.	12ч.	-
5.	Спортивные игры	58ч.	32ч.	32ч.	12ч.
	Волейбол	26ч.	20ч.	20ч.	-
	Баскетбол	22ч.	12ч.	12ч.	12ч.
	Футбол	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 496 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 277 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 219 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	IV курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176	128	128	64
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117	64	64	32
в том числе:				
теоретические занятия	15	1	1	1
практические занятия	102	64	64	32
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59	64	64	32
в том числе:				
Внеаудиторная самостоятельная работа	59	64	64	32
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1	1	1	1

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1 Теоретическая часть		15
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	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 здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение на темы: -Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. -Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. -Рациональное питание и профессия. -Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического	4

	воспитания.	
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>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.</p>	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Подготовить сообщение на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. -Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. - Основные признаки утомления. <p>Подготовить ответы по тестам для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p>	4
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	<p>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.</p>	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Подготовить сообщение на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Врачебный контроль, его содержание. - Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов. <p>Подготовить ответы на тестовые вопросы по контролю уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	3
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся 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.</p>	2

	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Подготовить рефераты на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. – Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. 	2
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<p>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>	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Подготовить сообщение на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. -Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. <p>Подготовить ответы на тестовые вопросы о состоянии здоровья, двигательных качествах, психофизиологических функциях, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Выполнить физические упражнения.</p>	2
Раздел 2 Практическая подготовка		102
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>	22
	Самостоятельная работа обучающихся.	14

	<p>Подготовить сообщения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Легкая атлетика в системе воспитания. – Прикладное, оздоровительное и оборонное значение легкой атлетики. <p>Выполнить физические упражнения.</p>	
Тема 2.2 Лыжная подготовка	<p>Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, фи-ниширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	10
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Подготовить сообщение: Выносливость. Развитие выносливости.</p> <p>Составить комплекс упражнений на развитие выносливости.</p> <p>Выполнить физические упражнения.</p>	4
Тема 2.3 Спортивные игры. Волейбол	<p>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.</p>	26
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Подготовить сообщение: Методика судейства.</p> <p>Выполнить физические упражнения.</p>	12
Тема 2.4 Спортивные игры. Баскетбол	<p>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.</p>	22
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	4

	<p>Подготовить сообщение: Спортивные игры. Развитие физических качеств в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>Выполнить физические упражнения.</p>	
Тема 2.5 Гимнастика.	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	12
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Подготовить сообщения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Формы организации профессионально-прикладной физической подготовки учащихся и работающих. – Средства профессионально-прикладной физической подготовки. – Выполнить физические упражнения. 	6
Тема 2.6 Футбол	<p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>	10

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1 Практическая подготовка		64
Тема 1.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись». Сдача контрольных нормативов в беге 100м.</p> <p>Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p> <p>Сдача контрольных нормативов в беге на 1000м (юноши) и 500м (девушки). Совершенствование специальных упражнений бегуна.</p> <p>Совершенствование техники бега на 2000м (девушки) и 3000м (юноши). Кроссовая подготовка.</p> <p>Совершенствование специальных упражнений метателя. Сдача контрольных норм по метанию гранаты.</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега 4x200м (прием и передача эстафетной палочки).</p> <p>Совершенствование и сдача контрольных нормативов по прыжкам в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплекс упражнений на развитие быстроты (без предметов)</p>	20
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (атлетическая гимнастика, работа на тренажерах)	<p>Совершенствование и сдача тестов по подтягиванию(юноши) и прыжки в длину с места. Круговая тренировка на тренажерах.</p> <p>Совершенствование и сдача тестов в челночном беге 10x10м и пресс 1'. Круговая тренировка.</p> <p>Совершенствование и сдача тестов по прыжкам на скакалке за 1'. Круговая тренировка.</p> <p>Совершенствование и сдача контрольных тестов по отжиманию от пола в упоре лежа. Круговая тренировка.</p> <p>Совершенствование техники и сдача теста в толчке гири 16кг (юноши).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики на развитие ловкости (с предметами).</p>	12
Тема 1.3 Баскетбол	Совершенствование техники перемещений баскетболиста, поворотов, остановок, ловли и передачи	12

	<p>мяча в движении.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Совершенствование техники бросков в кольцо со средних дистанций после ведения и остановки.</p> <p>Учебная игра в баскетбол 4х4м.</p> <p>Совершенствование и сдача зачета на технику бросков мяча со средних дистанций после ведения мяча и остановки. Учебная игра в баскетбол 5х5м.</p> <p>Совершенствование техники овладения мячом: выбивание, вырывание, борьба за отскок, добивание.</p> <p>Сдача зачета по штрафным броскам.</p> <p>Групповые взаимодействия в защите и нападении. Зачетная игра в баскетбол.</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнять комплекс упражнений УГГ с предметами (мячом, скакалкой).</p>	12
Тема 1.4 Волейбол	<p>Совершенствование техники верхней передачи мяча и нижней передачи мяча в 2-х и в 3-х. Подача мяча на точность. Учебная игра в волейбол с заданием.</p> <p>Совершенствование техники и точности подач по зонам 1, 2, 3, 4, 5, 6. Подача – прием мяча с подачи. Учебная игра.</p> <p>Сдача зачета на точность подач мяча. Верхняя и нижняя передача мяча в 3-х со сменой мест. Учебная игра.</p> <p>Совершенствование и сдача зачета на технику верхней передачи мяча в 3-х со сменой мест. Учебная игра в волейбол (с заданием в 3 касаний).</p> <p>Совершенствование и сдача зачета на технику нижней передачи мяча в 3-х со сменой мест.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Совершенствование и сдача зачета на технику нападающего удара со второй передачи.</p> <p>Совершенствование техники подач. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Групповые взаимодействия в защите и нападении. Зачетная игра в волейбол</p>	20
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости с мячом и скакалками.</p>	20

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1 Практическая подготовка		64
Тема 1.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись». Сдача контрольных нормативов в беге 100м.</p> <p>Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p> <p>Сдача контрольных нормативов в беге на 1000м (юноши) и 500м (девушки). Совершенствование специальных упражнений бегуна.</p> <p>Совершенствование техники бега на 2000м (девушки) и 3000м (юноши). Кроссовая подготовка.</p> <p>Совершенствование специальных упражнений метателя. Сдача контрольных норм по метанию гранаты.</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега 4x200м (прием и передача эстафетной палочки).</p> <p>Совершенствование и сдача контрольных нормативов по прыжкам в высоту способом «перешагивание».</p>	20
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнять комплекс упражнений на развитие быстроты (без предметов)</p>	20
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (атлетическая гимнастика, работа на тренажерах)	<p>Совершенствование и сдача тестов по подтягиванию(юноши) и прыжки в длину с места. Круговая тренировка на тренажерах.</p> <p>Совершенствование и сдача тестов в челночном беге 10x10м и пресс 1'. Круговая тренировка.</p> <p>Совершенствование и сдача тестов по прыжкам на скакалке за 1'. Круговая тренировка.</p> <p>Совершенствование и сдача контрольных тестов по отжиманию от пола в упоре лежа. Круговая тренировка.</p> <p>Совершенствование техники и сдача теста в толчке гири 16кг (юноши).</p>	12
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнять комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики на развитие ловкости (с предметами).</p>	12
Тема 1.3 Баскетбол	Совершенствование техники перемещений баскетболиста, поворотов, остановок, ловли и передачи	12

	<p>мяча в движении. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование техники бросков в кольцо со средних дистанций после ведения и остановки. Учебная игра в баскетбол 4х4м. Совершенствование и сдача зачета на технику бросков мяча со средних дистанций после ведения мяча и остановки. Учебная игра в баскетбол 5х5м. Совершенствование техники овладения мячом: выбивание, вырывание, борьба за отскок, добивание. Сдача зачета по штрафным броскам. Групповые взаимодействия в защите и нападении. Зачетная игра в баскетбол.</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплекс упражнений УГГ с предметами (мячом, скакалкой).</p>	12
Тема 1.4 Волейбол	<p>Совершенствование техники верхней передачи мяча и нижней передачи мяча в 2-х и в 3-х. Подача мяча на точность. Учебная игра в волейбол с заданием. Совершенствование техники и точности подач по зонам 1, 2, 3, 4, 5, 6. Подача – прием мяча с подачи. Учебная игра. Сдача зачета на точность подач мяча. Верхняя и нижняя передача мяча в 3-х со сменой мест. Учебная игра. Совершенствование и сдача зачета на технику верхней передачи мяча в 3-х со сменой мест. Учебная игра в волейбол (с заданием в 3 касаний). Совершенствование и сдача зачета на технику нижней передачи мяча в 3-х со сменой мест. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Совершенствование и сдача зачета на технику нападающего удара со второй передачи. Совершенствование техники подач. Учебная игра в волейбол. Групповые взаимодействия в защите и нападении. Зачетная игра в волейбол</p>	20
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости с мячом и скакалками.</p>	20

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1 Практическая подготовка		32
Тема 1.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись». Сдача контрольных нормативов в беге 100м.</p> <p>Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p> <p>Сдача контрольных нормативов в беге на 1000м (юноши) и 500м (девушки). Совершенствование специальных упражнений бегуна.</p> <p>Совершенствование техники бега на 2000м (девушки) и 3000м (юноши). Кроссовая подготовка.</p> <p>Совершенствование специальных упражнений метателя. Сдача контрольных норм по метанию гранаты.</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега 4x200м (прием и передача эстафетной палочки).</p>	20
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплекс упражнений на развитие быстроты (без предметов)</p>	20
Тема 1.3 Баскетбол	<p>Совершенствование техники перемещений баскетболиста, поворотов, остановок, ловли и передачи мяча в движении.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Совершенствование техники бросков в кольцо со средних дистанций после ведения и остановки.</p> <p>Учебная игра в баскетбол 4x4м.</p> <p>Совершенствование и сдача зачета на технику бросков мяча со средних дистанций после ведения мяча и остановки. Учебная игра в баскетбол 5x5м.</p> <p>Совершенствование техники овладения мячом: выбивание, вырывание, борьба за отскок, добивание.</p> <p>Сдача зачета по штрафным броскам.</p> <p>Групповые взаимодействия в защите и нападении. Зачетная игра в баскетбол.</p>	12
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплекс упражнений УГГ с предметами (мячом, скакалкой).</p>	12

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	Оценка уровня 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.	Контроль за выполнением общеразвивающих упражнений, целенаправленн о воздействующих 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	Сдача 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	Контроль за выполнением различных технических элементов по программным видам спорта уровень и техника выполнения, физических тестов на результат.

Метапредметные результаты

<p>Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.</p>	<p>Сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ и управление своей познавательной деятельностью.</p>	<p>Индивидуальный проект, его публичная защита; реферат, сообщение.</p>
<p>Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.</p>	<p>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.</p>	<p>Решение ситуационных задач.</p>
<p>Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>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>Самостоятельные работы по индивидуальным заданиям (решение ситуационных задач)</p>
<p>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>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;</p>	<p>Индивидуальный проект, его публичная защита; реферат, сообщение.</p>

	сопоставление информации.	
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 когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	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.	Индивидуальный проект, его публичная защита.
Предметные и метапредметные результаты, проверяемые совместно		
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;	Знание методико-практических основ физкультурно-спортивной деятельности. Умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников активное участие обучающихся.	Умение показать, рассказать и применить на практике Индивидуальный проект, его публичная защита; реферат, сообщение.
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;	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	Выполнение нормативов и тестов ОФП Самостоятельные работы по индивидуальным заданиям (решение ситуационных задач)
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	Выполнение тестов по общей физической и технической подготовленности по программным видам спорта. Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных соревнованиях	Выполнение различных технических элементов по программным видам спорта уровень и техника выполнения, физических тестов на результат. Участие в соревнованиях и результат показанный обучающимся

<p>профессиональную подготовку;</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, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.</p>	<p>Выполнение установленной учебной нагрузки. Посещаемость занятий, спортивных секций и занятие спортом. Сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ и управление своей познавательной деятельностью.</p>	<p>Выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Индивидуальный проект, его публичная защита; реферат, 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.	4	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.	4	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.	3	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	Стр.65-115	Устный ответ

			работоспособности».		
	Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1. Подготовить сообщение на темы: -Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. -Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 2. Подготовить ответы на тестовые вопросы о состоянии здоровья, двигательных качествах, психофизиологических функциях, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Выполнить физические упражнения.		Устный ответ
	2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	11	-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	-устный опрос; -сдача нормативов.
	2.2 Лыжная подготовка	5	-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		устный опрос; -сдача нормативов

			хода на ход в зависимости от состояния лыжни		
	2.3 Гимнастика	6	-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)	Стр.100,157	устный опрос; -сдача нормативов
	2.4.1 Волейбол	13	-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	11	Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости: -бег с ускорением на 10-15 м. -челночный бег 10 по 6 м. -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	59			

Тема	Наименование темы	Часы	Вид и содержание работы	Форма контроля
1.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	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	60	-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)	-устный опрос; -сдача нормативов.
2.4	Волейбол	32	-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	36	Упражнения для развития быстроты, скоростносиловых качеств и скоростной выносливости: -бег с ускорением на 10-15 м. -челночный бег 10 по 6м. -отгалкивание 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	24	-отработка комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами и без; -отработка комплекса упражнений на плечевой пояс с гантелями	устный опрос; -сдача нормативов

		<p>(5 по 10)</p> <ul style="list-style-type: none"> -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) 	
ИТОГО	160		