

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области «Тарасовский многопрофильный техникум»

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной учебной дисциплины


«Физическая культура»

(для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата)

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
среднего профессионального образования
по профессии: 43.01.09 Повар-кондитер

п. Тарасовский
2021г

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по УПР

 Ковалев М.С.

« 30 » « 08 » 2021г.

Адаптированная рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена на заседании методической комиссии общеобразовательного цикла и рекомендована к утверждению

Протокол №1 « 24 » « 08 » 2021г.

Председатель м/к  Гончарук Л.Н.

Одобрена и рекомендована к утверждению педагогическим советом техникума.

Протокол № 2 от « 29 » « 08 » 2021 г.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413); на основе требований к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, п.28 ст.2, п.6 ст.28, п.1, п.2, п.3, п.4 ст.79 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденные Директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России Н.М. Золотаревым 26 декабря 2013г. №06-2412вн.

Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ СПО, утв. Минобрнауки России 20.04.2015 г. № 06-830вн;

- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);

- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего образования (протокол №2 от 26.03. 2015);

- Рекомендаций «Об уточнении примерных образовательных программ СПО» (протокол №3 от 25.05.2017), одобренных Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО»;

- Положения ГБПОУ РО «ТМПТ» о рабочей программе дисциплины, профессионального модуля.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «Тарасовский многопрофильный техникум»

Разработчик: Голубцов С.Н., преподаватель ГБПОУ РО «Тарасовский многопрофильный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 4 |
| 2. Общая характеристика учебной дисциплины..... | 5 |
| 3. Место учебной дисциплины в учебном плане..... | 6 |
| 4. Результаты освоения учебной дисциплины..... | 7 |
| 5. Содержание и тематическое планирование учебной дисциплины..... | 8. |
| 6. Характеристика основных видов деятельности студентов на уровне учебных действий | 21 |
| 7. Темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов..... | 28 |
| 8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины. | 29 |
| 9. Рекомендуемая литература..... | 30 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа «Физическая культура» составлена на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций разработанной ФГАУ ФИРО 23 июля 2015г., в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06 -259)

Адаптированная рабочая программа предназначена для изучения учебной дисциплины «Физическая культура» в профессиональных образовательных организациях, реализующих федеральный государственный стандарт среднего общего образования в пределах образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих и служащих с нарушениями опорно-двигательного аппарата на базе основного общего образования.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на решение следующих задач:

- создание в образовательной организации условий, необходимых для получения среднего профессионального образования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, их социализации и адаптации;
- повышение уровня доступности среднего профессионального образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- повышение качества среднего профессионального образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- возможность формирования индивидуальной образовательной траектории для обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование в образовательной организации толерантной социокультурной среды.

Адаптированная рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, при выполнении заданий необходим индивидуальный подход, особые приемы подачи материала.

Содержание программы дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование адаптационных возможностей организма к занятиям физической культурой, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда;
- формирование физической культуры личности будущего рабочего, востребованного на современном рынке труда;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
 - коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
 - воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины Физическая культура представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: *теоретическая часть и практическая часть*.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающимися мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическая культура способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество. Нередко у студентов встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность студентов особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется

недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания руководителя физического воспитания как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися. Следует отметить, что среди студентов с ОВЗ имеются обучающиеся с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении. Особого внимания требуют студенты с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие обучающиеся нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС).

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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;

предметных

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

-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).

5.СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1.Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

-максимальной учебной нагрузки обучающегося **171**часов, в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171** час,

5.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 171 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе: | 171 |
| теоретические занятия | 9 |
| практические занятия | 162 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретическая часть. | | 9 | |
| Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Содержание учебного материала 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. | 1 | 1 |
| Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Содержание учебного материала 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. | 2 | 1 |
| Тема 1.2. Основы | Содержание учебного материала: | 2 | 1 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. занятия 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. | | |
| Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | Содержание учебного материала: 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. | 2 | 1 |
| Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании Работоспособности | Содержание учебного материала: 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 | 1 |
| Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности. | Содержание учебного материала: 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 предъявляет повышенные требования. | 1 | 1 |
| | Контрольная работа №1. | | |

| | | | |
|---|--|-----|---|
| Раздел 2. Практическая часть. | | 162 | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала: Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. 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 2000 м (девушки) и 3000 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. | 45 | 1 |
| | Контрольная работа №2 | | |
| Тема 2.2. Гимнастика | Содержание учебного материала: Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с 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. | 25 | 1 |
| Тема 2.3. | Содержание учебного материала: | 50 | 1 |

| | | | |
|---------------------------------|--|----|---|
| Спортивные игры (по выбору). | Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона. | | |
| | Контрольная работа №3 | 1 | |
| Волейбол | Содержание учебного материала: 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. | 15 | 1 |
| Баскетбол | Содержание учебного материала: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | 14 | 1 |
| Футбол | Содержание учебного материала: 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. | 10 | 1 |
| Теннис | Содержание учебного материала: | 10 | 1 |

| | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|
| | Теоретические сведения по настольному теннису: правила игры в теннис. Стойка и способы передвижений, хватка. Способ держания ракетки (вертикальная; горизонтальная). Технические приемы (толчком; накат слева, накат справа). Подача мяча (срезка слева, срезка справа). Учебная игра в настольный теннис. | | |
| Тема 2.4. Виды спорта по выбору. | Содержание учебного материала: | 42 | 1 |
| Ритмическая гимнастика | Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. | 11 | |
| | Контрольная работа №4 | | |
| Атлетическая гимнастика. | Содержание учебного материала: | 11 | 1 |
| | Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. | | |
| Дыхательная гимнастика. | Содержание учебного материала: | 10 | 1 |
| | Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики. | | |
| Спортивная аэробика. | Содержание учебного материала: | 10 | 1 |

| | | | |
|--|---|-----|--|
| | <p>Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа - четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</p> | 9 | |
| | Дифференцированный зачет | 1 | |
| | Всего: | 171 | |

6.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

| Содержание обучения | Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий) |
|--|---|
| 1 | 2 |
| <p>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни.</p> | <p>Знать современное состояние физической культуры и спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - знать оздоровительные системы физического воспитания; - владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> | <p>Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> -знать формы и содержание физических упражнений; -уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; -знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену. |
| <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> | <p>Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> -вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. |
| <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; -использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии; -уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления; -овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности. |
| <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> | <p>Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; |

| | |
|---|---|
| | <p>-применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p>-уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> |
| <p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p> | <p>Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);</p> <p>-уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <p>-метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.</p> |
| <p>Гимнастика.</p> | <p>Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять 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;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> |
| <p>Спортивные игры</p> | <p>Освоить основные игровые элементы;</p> <p>-знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;</p> <p>-развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</p> <p>-развивать личностнокоммуникативные качества:</p> <p>-совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</p> <p>-развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</p> <p>-уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</p> <p>-участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</p> <p>-освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> |
| <p>Виды спорта по выбору</p> | <p>-Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с</p> |

| | |
|--------------------------|--|
| | <p>разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;</p> <p>-составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26-30 движений.</p> |
| Ритмическая гимнастика | <p>-Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;</p> <p>-уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья;</p> <p>-освоить технику безопасности занятий.</p> |
| Атлетическая гимнастика. | <p>-Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;</p> <p>-осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;</p> <p>-знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;</p> <p>-заполнять дневник самоконтроля.</p> |
| Дыхательная гимнастика. | <p>-Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;</p> <p>-знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой;</p> <p>-уметь осуществлять самоконтроль;</p> <p>-участвовать в соревнованиях.</p> |
| Спортивная аэробика. | <p>-Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;</p> <p>-участвовать в соревнованиях;</p> <p>-уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.);</p> <p>-уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</p> <p>-соблюдать технику безопасности.</p> |

7.ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ), ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

- 1.Современное состояние физической культуры и спорта», «формировании здорового образа жизни и предупреждение профессиональных заболеваний»
2. «Самоконтроль, его основные методы».
3. «Участие российских спортсменов на международных турнирах»
4. «История развития волейбола. Изучение правил игры в волейбол»,
5. «История развития баскетбола, баскетбол как средство физического воспитания»,
6. «Роль гимнастических упражнений в укреплении здоровья»
7. «Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания».
8. «Развитие легкой атлетике в России», «Влияние кроссового бега на организм человека»
9. «Средства физической культуры в регулировании работоспособности»,
10. «Методы повышения эффективности производственного и учебного труда». 11. «Самоконтроль, его основные методы».
12. «Современное состояние физической культуры и спорта»,
13. «Формировании здорового образа жизни и предупреждение профессиональных заболеваний»

8.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели и др.;

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

Брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются:

- тренажерный зал;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, волейболом, теннисом, мини-футболом

1. Занятия проводятся в спортивном зале, или на спортивной площадке на свежем воздухе.

2 В спортивном зале имеются осветительные приборы оборудованы защитной арматурой.

3 Вентиляция

4 Термометр для поддержания нужной температуры в зале. (23 градуса)

5 Шкаф для хранения спортивного инвентаря.

9. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. -М., 2018

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. -М.,2018

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2018

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. отс изм. от 19.12.2016.)