

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики
автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»
(АПОУ УР «РМК МЗ УР»)

УТВЕРЖДЕНО
директором Республиканского
медицинского колледжа
Приказ № 100/01-02
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.12 АДАптированная ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика
(базовый уровень)


Объем программы: 120 ч.
Форма промежуточной аттестации:
I семестр – дифференцированный зачет;
II семестр – дифференцированный зачет

Ижевск
2023

Рекомендовано к утверждению

на заседании МС


Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

Зам. директора по УР 
Мясникова С.Л.

Рассмотрено

на заседании ЦМК преподавателей
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

Председатель  Семенова О.С.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 «Адаптивная физическая культура» разработана на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) среднего общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12 августа 2022 г. №732 (далее – СОО) (Зарегистрировано в Минюсте России 12 сентября 2022 г., регистрационный № 70034) и среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 04 июля 2022 г. №525 (далее – СПО) с учетом получаемой специальности СПО 31.02.03 Лабораторная диагностика (Зарегистрировано в Минюсте России 29 июля 2022 г., регистрационный № 69453), федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. №371 (далее – ФОП СОО) (Зарегистрировано в Минюсте России 12 июля 2023 г., регистрационный № 74228), с учетом комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся, комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся (одобрены решением ФУМО по общему образованию, протокол № 7/22 от 29 сентября 2022 г.), рабочей программой воспитания АПОУ УР «РМК МЗ УР».

Организация-разработчик: АПОУ УР «Республиканский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной Министерства здравоохранения Удмуртской Республики».

Разработчик: Иванов И.И., преподаватель высшей квалификационной категории.

Эксперты:

Содержательная экспертиза:

АПОУ УР «РМК МЗ УР»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Н.А. Орлов
(инициалы, фамилия)

Техническая экспертиза:

АПОУ УР «РМК МЗ УР»
(место работы)

методист
(занимаемая должность)

О.В. Никитина
(инициалы, фамилия)

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3.	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
4.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	27
5.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 «Адаптированная физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) и ФГОС СПО с учетом получаемой специальности; с учетом комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся, комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся (одобренны решением ФУМО по общему образованию, протокол № 7/22 от 29 сентября 2022 г).

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебный предмет ОУП.12 «Адаптированная физическая культура» входит в общеобразовательный цикл, подцикл общие учебные предметы.

Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностям здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений.

Интегрированное (инклюзивное) обучение на уроке физкультуры может быть организовано:

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

Содержание учебного предмета ОУП.12 «Адаптивная физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Реализация содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в преемственности с другими дисциплинами содействует всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Методологической основой организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья являются дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ограниченными возможностями здоровья возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей. Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся. С ограниченными возможностями здоровья. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации занятий.

1.3. Цель и задачи реализации рабочей программы

Цель реализации учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в обеспечении овладения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья

необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе. Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) при работе с обучающимися с НОДА:

- коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;
- коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению, развитию зрительной и слуховой памяти: развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

-коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

В зависимости от нозологической группы, к которой относится обучающийся с НОДА, специфические задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями, обусловленными органическим поражением центральной нервной системы, в каждое занятие включаются упражнения на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам.

Для обучающихся с повреждением спинного мозга в структуру занятий включаются упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры.

Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей подбираются специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) при работе со слабовидящими обучающимися:

- формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем);
- улучшение кровоснабжения тканей глаза и функции мышечной системы глаза;
- коррекция стереотипии движений;
- формирование жизненно необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) при работе с обучающимися с нарушением слуха:

- коррекция нарушений двигательных и опорно-двигательных функций двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Воспитательное значение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и сурдлимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Практическими результатами воспитания являются: формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

1.4. Характеристика психофизического развития обучающихся

1.4.1. Характеристика психофизиологического развития обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Отклонения в развитии у обучающихся с двигательной патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности различных нарушений. Контингент обучающихся с НОДА крайне неоднороден как в клиническом, так и в психолого-педагогическом отношении. При всем разнообразии врожденных, рано приобретенных заболеваний и повреждений ОДА у большинства обучающихся наблюдаются сходные проблемы. У всех отмечаются двигательные расстройства (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций), которые могут иметь различную степень выраженности.

1.4.2. Характеристика психофизиологического развития слабовидящих обучающихся

Физическое развитие слабовидящих обучающихся с возрастом улучшается, но скорость движений, зрительно-моторная координация, статическая координация движений, пространственная организация двигательного акта отстают от возрастных норм. Отмечается общая моторная неловкость, скованность движений. Наблюдаются нарушения осанки, плоскостопие, частые простудные заболевания.

1.4.3. Характеристика психофизиологического развития обучающихся с нарушением слуха

Н.Г. Байкина и Б.В. Сермеев в своих исследованиях выделяют следующие своеобразия двигательной деятельности слабослышащих и глухих подростков по сравнению с нормой развития: низкий уровень координации и неуверенность движений при выполнении основных двигательных навыков; снижение показателей статического и динамического равновесия; отклонения в развитии моторной сферы: страдают мелкая моторика, ритмичность движений, переключаемость и согласованность движений во времени и пространстве; замедленная скорость овладения двигательными навыками; замедленная скорость реакции и замедленный темп выполнения движений; отставание в развитии физических способностей; низкий уровень развития ориентировки в пространстве.

1.5. Аттестация учебного предмета

Реализация программы учебного предмета ОУП.12 «Адаптивная физическая культура» сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией.

Текущий контроль успеваемости проводится на учебных занятиях. Текущий контроль успеваемости проводится в формах: опрос, оценка выполнения упражнений на практических занятиях, выполнение письменного задания в рамках самостоятельной работы, тестирование.

Периодичность текущего контроля успеваемости: не менее 1 оценки каждые 6 часов занятий.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости определяется рабочими материалами преподавателя, разрабатываемыми для проведения занятий.

Изучение учебного предмета ОУП.12 «Адаптивная физическая культура» сопровождается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в первом и втором семестрах первого курса обучения по программе, установленной учебным планом.

Дифференцированный зачет проводится на последнем занятии в семестре за счет часов практических занятий.

Порядок проведения дифференцированного зачета определяется фондом оценочных средств по учебному предмету.

1.5. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебного предмета	120
в том числе:	
лекции, уроки	6
практические занятия	110
Самостоятельная работа студентов (всего)	4
в том числе:	
Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник.	4
Промежуточная аттестация	
I семестр – дифференцированный зачет	
II семестр – дифференцированный зачет	

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ЛР)

В части гражданского воспитания:

ЛР 1. Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР 2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР 4. Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

В части патриотического воспитания:

ЛР 9. Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

ЛР 10. Идеинная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

В части духовно-нравственного воспитания:

ЛР 12. Сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛР 13. Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

В части эстетического воспитания:

ЛР 16. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

В части физического воспитания:

ЛР 20. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР 21. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 22. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

В части трудового воспитания:

ЛР 26. Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

В части экологического воспитания:

ЛР 29. Активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ЛР 30. Умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

В части ценности научного познания:

ЛР 32. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛР 33. Совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

ЛР 34. Осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (МР)

Овладение универсальными учебными познавательными действиями (ПУУД):

1) базовые логические действия:

-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

2) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями (КУУД):

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями (РУУД):

1) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

3) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

4) принятие себя и других людей:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ПР)

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

ПРб 1. Характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ПРб 2. Ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой

деятельности;

ПРб 3. Положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;

ПРб 4. Характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

ПРб 5. Положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

ПРб 6. Выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи;

ПРб 7. Проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

ПРб 8. Контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

ПРб 9. Планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;

ПРб 10. Планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

ПРб 11. Организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

ПРб 12. Проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях;

ПРб 13. Выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

ПРб 14. Выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

ПРб 15. Выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

ПРб 16. Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);

ПРб 17. Выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов
1	2	3
Тема 1. Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание	6
	1.1. Адаптивная физическая культура как социальное явление и как средство укрепления здоровья.	1
	1. Адаптивная физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	
	2. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду.	
	3. Государственные нормативные требования к уровню физической подготовленности населения особой категории при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
	4. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	
	5. Современное олимпийское, паралимпийское, сурдлимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.	
	6. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.	
	7. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.	
	1.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
	1. Гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	
	2. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании организации занятий.	
	1.3. Здоровый образ жизни современного человека.	1
1. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные		

	компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	
2.	Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма как компоненты здорового образа жизни.	
3.	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.	
4.	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	
1.4. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.		1
1.	Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца; дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»).	
2.	Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.	
1.5. Самостоятельная физическая подготовка.		1
1.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.	
2.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	
3.	Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых	

		соревнованиях.	
		1.6. Самостоятельная физическая подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
	1.	Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.	
	2.	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.	
		Самостоятельная работа № 1. Подготовить информационное сообщение.	1
Тема 2. Легкая атлетика.		Содержание Занятия проводятся с учетом индивидуальных особенностей обучающегося, медицинских показаний и противопоказаний, направлены на коррекцию двигательных нарушений, профилактику сопутствующих заболеваний.	46
		Практическое занятие № 1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
	1	Изучение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	
	2	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, защите Родины, сдаче норм ГТО. Строевые команды.	
		Практическое занятие № 2. Техника бега.	1
	1	Легкоатлетическая разминка.	
	2	Ознакомление с техникой бега. Изучение движений ног, таза, работы рук в сочетании с движениями ног. Рекорды и высшие достижения отечественных легкоатлетов.	
		Практическое занятие № 3. Спринтерский бег.	1
	1	Легкоатлетическая разминка.	
	2	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
		Практическое занятие № 4. Бег с ускорением.	1
	1	Легкоатлетическая разминка.	
	2	Изучение техники бега с ускорением. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
		Практическое занятие № 5. Техника бега с высокого старта.	1

1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники беговых упражнений, высокого старта. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 6. Совершенствование техники бега с высокого старта.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Совершенствование техники беговых упражнений с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 7. Техника бега с низкого старта.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники беговых упражнений, низкого старта. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 8. Совершенствование техники бега с низкого старта.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Совершенствование техники беговых упражнений с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 9. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники стартового разгона в беге на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 10. Совершенствование техники стартового разгона.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Совершенствование техники стартового разгона. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 11. Техника бега по повороту.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники бега по повороту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 12. Техника бега с низкого старта на повороте.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники бега с низкого старта на повороте. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 13. Поворотные выходы со старта без сигнала.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	

2	Освоение техники беговых упражнений, поворотных выходов со старта без сигнала. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 14. Поворотные выходы со старта с сигналом.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники беговых упражнений, поворотных выходов со старта без сигнала. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 15. Совершенствование выполнения стартовых команд.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Совершенствование техники беговых упражнений, выполнения стартовых команд. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 16. Техника финиширования.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники беговых упражнений, финиширования. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 17. Совершенствование техники бега.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Совершенствование беговых упражнений. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 18. Бег с препятствиями.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники беговых упражнений, бег с препятствиями. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 19. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 м.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Демонстрация техники беговых упражнений, выполнение контрольных нормативов.	
Практическое занятие № 20. Выполнение контрольных нормативов в беге на 40 м.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Демонстрация техники беговых упражнений, выполнение контрольных нормативов.	
Практическое занятие № 21. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Демонстрация техники беговых упражнений, выполнение контрольных нормативов.	
Практическое занятие № 22. Бег на средние дистанции 300-500 м.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	

2	Освоение техники беговых упражнений, бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 23. Бег на средние дистанции 400-500 м.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники беговых упражнений, бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 24. Кроссовая подготовка: бег с ускорением.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники беговых упражнений, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 25. Кроссовая подготовка: бег в медленном темпе.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники беговых упражнений, бег в медленном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 26. Кроссовая подготовка: стартовый разгон.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники беговых упражнений, стартового разгона. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 27. Челночный бег.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники беговых упражнений, челночного бега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 28. Повторный бег.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники беговых упражнений, повторного бега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 29. Совершенствование техники повторного и челночного бега.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Совершенствование техники беговых упражнений. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 30. Равномерный бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники беговых упражнений, равномерного бега на дистанцию 2000 м	

	(девушки), 3000 м (юноши). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 31. Кросс в сочетании с ходьбой до 1000 м.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	1
2	Освоение техники беговых упражнений. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 32. Кроссовый бег 1000 м.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Демонстрация техники беговых упражнений. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 33. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники беговых упражнений, кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 34. Техника эстафетного бега.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники беговых упражнений, техники эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 35. Техника передачи эстафетной палочки.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники передачи эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 36. Круговая эстафета.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники беговых упражнений, круговой эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 37. Совершенствование техники эстафетного бега.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Совершенствование техники эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 38. Эстафетный бег 4 100 м.; 4 400 м.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Демонстрация техники беговых упражнений. Специальные беговые упражнения.	

	Развитие скоростных качеств.	
Практическое занятие № 39. Национальные подвижные игры.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Упражнения культурно-этнической направленности. Технические действия национальных видов спорта.	
Практическое занятие № 40. Техника прыжка в длину с места.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники грамотного выполнения прыжков в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Практическое занятие № 41. Техника прыжка в длину с разбега.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники грамотного выполнения прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Практическое занятие № 42. Техника разбега при прыжке в длину.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники разбега при прыжке в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Практическое занятие № 43. Техника отталкивания при прыжке в длину.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники отталкивания при прыжке в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Практическое занятие № 44. Техника приземления при прыжке в длину.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Освоение техники приземления при прыжке в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Практическое занятие № 45. Совершенствование техники прыжков.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Совершенствование техники грамотного прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Практическое занятие № 46. Выполнение контрольных нормативов.		1
1	Легкоатлетическая разминка.	
2	Демонстрация техники легкоатлетических упражнений, выполнение контрольных нормативов.	
Самостоятельная работа № 2.		1

	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий: выполнить комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник.	
Тема 3. Спортивные игры: волейбол.	Содержание Занятия проводятся с учетом индивидуальных особенностей обучающегося, медицинских показаний и противопоказаний, направлены на развитие основных физических качеств.	18
	Практическое занятие № 47. Техника безопасности при игре в волейбол.	1
	1 Изучение правил техники безопасности при игре в волейбол.	
	2 Первая помощь при травмах и растяжениях.	
	Практическое занятие № 48. Правила игры в волейбол.	1
	1 Изучение правил игры в волейбол.	
	2 Жесты судьи. Рекорды и достижения отечественных волейболистов.	
	Практическое занятие № 49. Стойки и перемещения волейболиста.	1
	1 Освоение основных игровых элементов: стойка игрока и перемещения по площадке. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 50. Передача мяча двумя руками снизу на месте.	1
	1 Освоение основных игровых элементов: передача мяча двумя руками снизу на месте. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 51. Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1
	1 Освоение основных игровых элементов: передача мяча двумя руками сверху на месте. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 52. Передача мяча двумя руками сверху в движении.	1
	1 Освоение основных игровых элементов: передача мяча двумя руками сверху в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 53. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
	1. Освоение основных игровых элементов: прием мяча снизу двумя руками над собой. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Практическое занятие №. 54. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения вперед.	1	
1. Освоение основных игровых элементов: передача мяча двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Практическое занятие № 55. Прием мяча двумя руками.	1	
1 Освоение основных игровых элементов: прием мяча двумя руками. Развитие скоростно-		

	силовых качеств.	
	Практическое занятие № 56. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
1.	Освоение основных игровых элементов: передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 57. Прием мяча после подачи.	1
1.	Освоение основных игровых элементов: прием мяча после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 58. Нижняя прямая подача.	1
1.	Освоение техники нижней прямой подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 59. Нападающий удар.	1
1.	Освоение техники нападающего удара. Развитие координационных способностей.	
	Практическое занятие № 60. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1
1.	Освоение техники верхней передачи мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 61. Верхняя передача мяча в тройках.	1
1.	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 62. Позиционное нападение.	1
1.	Применение в игре тактико-технических действий. Развитие координационных способностей.	
	Практическое занятие № 63. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
1.	Применение в игре тактико-тактических действий.	
2.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
	Практическое занятие № 64. Учебная игра.	1
1.	Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Развитие координационных способностей, выносливости.	
	Самостоятельная работа № 3. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий: выполнить комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник.	0,5
Тема 4 Лыжная подготовка.	Содержание Занятия проводятся с учетом индивидуальных особенностей обучающегося, медицинских показаний и противопоказаний, направлены на развитие основных физических качеств.	24
	Практическое занятие № 65. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1

1.	Изучение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом и правил дорожного движения при переходе к месту занятий.	
2.	Рекорды и достижения отечественных лыжников. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
Практическое занятие № 66. Основы знаний по лыжной подготовке.		1
1.	Подбор лыжного инвентаря.	
2.	Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.	
Практическое занятие № 67. Передвижение скользящим шагом.		1
1.	Освоение техники передвижения скользящим шагом. Развитие выносливости.	
Практическое занятие № 68. Передвижение ступающим шагом.		1
1.	Освоение техники передвижения ступающим шагом. Развитие выносливости.	
Практическое занятие № 69. Техника попеременного 2-х шажного лыжного хода.		1
1.	Овладение техникой попеременного 2-х шажного лыжного хода. Развитие выносливости.	
Практическое занятие № 70. Совершенствование попеременного 2-х шажного лыжного хода.		1
1.	Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании техники изученных лыжных ходов. Развитие выносливости.	
Практическое занятие № 71. Техника бесшажного лыжного хода.		1
1.	Овладение техникой бесшажного лыжного хода. Развитие выносливости.	
Практическое занятие № 72. Совершенствование бесшажного лыжного хода.		1
1.	Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании техники изученных лыжных ходов. Развитие выносливости.	
Практическое занятие № 73. Техника одношажного лыжного хода.		1
1.	Овладение техникой одношажного лыжного хода. Развитие выносливости.	
Практическое занятие № 74. Совершенствование одношажного лыжного хода.		1
1.	Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании техники изученных лыжных ходов. Развитие выносливости.	
Практическое занятие № 75. Передвижение по дистанции изученными лыжными ходами, используя рельеф местности.		1
1.	Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Развитие силовых способностей.	
Практическое занятие № 76. Спуск с горы в высокой стойке.		1

1.	Овладение техникой спуска с горы в высокой стойке. Развитие координации.	
Практическое занятие № 77. Спуск с горы в низкой стойке.		1
1.	Овладение техникой спуска с горы в низкой стойке. Развитие координации.	
Практическое занятие № 78. Совершенствование спуска с горы в высокой и низкой стойке.		1
1.	Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании техники изученных спусков с горы. Развитие координации.	
Практическое занятие № 79. Подъем в гору способом «ёлочка».		1
1.	Преодоление подъемов способом «ёлочка». Развитие силовых способностей.	
Практическое занятие № 80. Подъем в гору способом «лесенка».		1
1.	Преодоление подъемов способом «лесенка». Развитие силовых способностей.	
Практическое занятие № 81. Совершенствование техники подъемов.		1
1.	Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании изученной техники подъемов. Развитие силовых способностей.	
Практическое занятие № 82. Способы поворотов в движении: «переступанием», «упором».		1
1.	Овладение техникой поворотов в движении «переступанием», «упором». Развитие силовых способностей.	
Практическое занятие № 83. Способы торможения «плугом», «упором».		1
1.	Овладение техникой торможений «плугом», «упором». Развитие силовых способностей.	
Практическое занятие № 84. Совершенствование техники спусков с горы.		1
1.	Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании изученной техники спусков с горы. Развитие координации.	
Практическое занятие № 85. Совершенствование техник спуска и подъемов.		1
1.	Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании изученной техники подъемов и спусков с горы. Развитие координации.	
Практическое занятие № 86. Передвижение на лыжах изученными способами до 5 км.		1
1.	Прохождение дистанции на лыжах изученными способами. Развитие выносливости, координации, силовых способностей.	
Практическое занятие № 87. Прохождение дистанции: 3 км – девушки, 5 км – юноши.		1
1.	Прохождение дистанции на лыжах изученными способами. Развитие выносливости, координации, силовых способностей.	
Практическое занятие № 88. Выполнение контрольных нормативов.		1

	1.	Демонстрация изученных техник, выполнение контрольных нормативов. Развитие выносливости, координации, силовых способностей.	
	Самостоятельная работа № 4. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий: выполнить комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник.		1
Тема 5. Спортивные игры: баскетбол	Содержание Занятия проводятся с учетом индивидуальных особенностей обучающегося, медицинских показаний и противопоказаний, направлены на развитие основных физических качеств.		18
	Практическое занятие № 89. Техника безопасности при игре в баскетбол.		1
	1	Изучение правил техники безопасности при игре в баскетбол.	
	2	Первая помощь при травмах и растяжениях.	
	Практическое занятие № 90. Правила игры в баскетбол.		1
	1	Изучение правил игры в баскетбол.	
	2	Жесты судьи. Рекорды и достижения отечественных баскетболистов.	
	Практическое занятие № 91. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.		1
	1.	Освоение основных игровых элементов. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 92. Передача мяча двумя руками от груди.		1
	1.	Освоение техники выполнения передачи двумя руками от груди. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 93. Передача мяча одной рукой от плеча.		1
	1.	Освоение техники выполнения передачи одной рукой от плеча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 94. Передачи мяча в парах в движении.		1
	1.	Совершенствование техники выполнения передач мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Практическое занятие № 95. Передачи мяча встречные в колоннах, в движении.		1
	1.	Совершенствование техники выполнения передач мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Практическое занятие № 96. Ведение мяча на месте.		1	
1.	Освоение основных игровых элементов: ведение мяча на месте. Развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации.		
Практическое занятие № 97. Ведение мяча в движении в простых условиях.		1	

1.	Освоение основных игровых элементов: ведение мяча в движении без сопротивления защитника. Развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации.	
Практическое занятие № 98. Ведение мяча в движении в осложненных условиях.		1
1.	Освоение основных игровых элементов: ведение мяча в движении с сопротивлением защитника. Развитие скоростно-силовых качеств, развитие координации.	
Практическое занятие № 99. Броски в кольцо с места.		1
1.	Освоение техники броска с места. Развитие координации.	
Практическое занятие № 100. Броски в кольцо с двух шагов.		1
1.	Освоение техники выполнения броска с двух шагов. Развитие координации.	
Практическое занятие № 101. Броски мяча в корзину с разных точек.		1
1.	Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек. Развитие координации.	
Практическое занятие № 102. Техника атаки корзины.		1
1.	Освоение основных игровых элементов: броски мяча в корзину: с места, в движении, прыжком. Развитие координации.	
2.	Выполнение контрольных нормативов.	
Практическое занятие № 103. Тактика нападения.		1
1.	Освоение основных игровых элементов: приемы игры в нападении. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	
Практическое занятие № 104. Техника защиты.		1
1.	Освоение основных игровых элементов: приемы игры в защите. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	
Практическое занятие № 105. Учебная игра на одно кольцо.		1
1.	Демонстрация техники игровых элементов. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	
Практическое занятие № 106. Учебная игра на два кольца.		1
1.	Демонстрация техники игровых элементов. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации.	
Самостоятельная работа № 5. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий: выполнить комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник.		0,5
Дифференцированный зачет.		4
Всего:		120

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе				Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
			Л, У	ПЗ	К	СР	
1	Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	6	6	-	-	-	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 32, ЛР 33, ЛР 34
2	Легкая атлетика.	46	-	46	-	1	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 32
3	Спортивные игры: волейбол	18	-	18	-	1	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 33
4	Лыжная подготовка	24	-	24	-	1	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 29, ЛР 30
5	Спортивные игры: баскетбол	18	-	18	-	1	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 33
Дифференцированный зачет		4	-	4	-	-	

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличие спортзала, лыжной базы, стадиона.

Оборудование спортивного зала: шкаф для одежды, столы, диван мягкий, стулья, стенд для кубков и грамот, весы напольные, зеркало, аптечка, сейф, шкафы под инвентарь, насос электрический, велотренажер, тренажеры спортивные, вибромассажер, беговая дорожка, гранаты, ядра 3.4 кг., штанги, секундомер, стойка для прыжков высоту, металлическая планка для прыжков в высоту, спортивная одежда (футболка, спортивные трусы, спортивный костюм, шиповки, безрукавки, комбинезоны гоночные), мяч волейбольный, мяч баскетбольный, мяч футбольный, щит баскетбольный с кольцом, сетка волейбольная, стол для настольного тенниса, теннисные шарик, комплект для настольного тенниса, шашки, дартс, доска шахматная.

Оборудование лыжной базы: стеллаж для лыж, лыжный комплект, шкаф для сушки лыжных ботинок, флажки для разметки лыжной трассы, нагрудные номера.

Технические средства обучения: музыкальный центр.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они должны быть обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья по зрению предлагается обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома (в форме электронного документа; в форме аудиофайла).

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование звуковой справочной информации с учетом размеров помещения. Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для студентов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, необходимо обеспечить возможность беспрепятственного доступа в спортивный и тренажерный зал образовательной организации, дублирование справочной информации в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; текста с иллюстрациями, мультимедийных материалов.

5.2. Информационное обеспечение образовательного процесса:

5.2.1. Основная литература:

1. Андрюхина, Т.В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова; под ред. М.Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва: ООО "Русское слово - учебник", 2020. - 200 с. (ФГОС. Инновационная школа) - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785533016438.html>. - Режим доступа: по подписке.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень / В.И. Лях. – Москва: Просвещение.

5.2.2. Информационные образовательные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: <https://polpred.com/news>
2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: <https://elibrary.ru>
4. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/login>
5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>
6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

5.3. Формы организации обучения

При изучении учебного предмета применяются как традиционные (очные), так и дистанционные формы организации обучения. Дистанционные формы обучения реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с обучающимися. С использованием дистанционных образовательных технологий могут организовываться такие виды учебной деятельности, как:

- лекции, уроки;
- практические занятия;
- самостоятельные работы.

Проведение занятий в электронной информационно-образовательной среде с использованием дистанционных образовательных технологий проводится в соответствии с расписанием учебных занятий.

Для реализации программы учебного предмета с использованием дистанционных технологий созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей электронные информационные и образовательные ресурсы (ресурсы электронно-библиотечной системы), совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий и необходимых технологических средств.

5.4. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Обучающиеся оцениваются на занятиях «Адаптивная физическая культура» на оценку 5 (отлично) в зависимости от следующих условий:

1. Имеет спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений;
3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем. Занимается самостоятельно в спортивной секции, спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга;
4. Постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по адаптивной физической культуре для своего возраста;
5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корректирующей гимнастикой, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры, оказывает посильную помощь в судействе или организации занятия.

Обучающиеся оцениваются на занятиях «Адаптивная физическая культура» на оценку 4 (хорошо) в зависимости от следующих условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений;

3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем.

4. Постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Успешно сдаёт или подтверждает 80% требуемых на уроках нормативов по адаптивной физической культуре для своего возраста;

5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на занятиях «Адаптивная физическая культура» на оценку 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2. Выполняет не все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений не в полном объеме;

3. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра;

4. Частично владеет навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на занятиях «Адаптивная физическая культура» на оценку 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2. Не выполняет требования техники безопасности на уроках физической культуры;

3. Не демонстрирует навыков, умений, динамики в развитии физических или морально-волевых качеств;

4. Не выполняет теоретические или иные задания преподавателя, не овладел необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.