

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

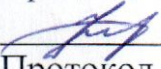
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Альметьевский профессиональный колледж»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании ЦМК

Председатель ЦМК

 Ф.Б.Шарипова

Протокол 21

от «28» 08 2024

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБПОУ

«Альметьевский

профессиональный колледж»

 А.Ф.Шарипова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АД.04 « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по адаптированной программе профессионального обучения
по профессии 13450 «Маляр»

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины АД.04 Адаптивная физическая культура предназначена для профессиональной подготовки по профессии 13450 «Маляр» для лиц с ограниченными возможностями здоровья, лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), окончивших специальные (коррекционные) образовательные учреждения.

Организация – разработчик:
ГБПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»

Разработчик (и): преподаватель, Рафикова Р.Р.

Рекомендовано методическим советом протокол № от « » августа 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	12
4 .Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АД.04. Адаптивная физическая культура

1.1 Область применения программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины АД.04 «Адаптивная физическая культура» является частью адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки рабочих по профессии/специальности «Маляр».

Рабочая программа адаптирована для лиц с ОВЗ, лиц с умственной отсталостью интеллектуальными нарушениями, учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальных возможностей и необходимые специальные условия их обучения.

Программа учебной дисциплины может быть использована в программах дополнительного профессионального образования, повышения квалификации, переподготовки по профессиям рабочих 13450 «Маляр».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общепрофессиональный цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- основы формирования развития физических качеств;

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

Личностных:

- развитие физических качеств ,укрепления здоровья;
- применять двигательные функции в профессиональной деятельности;

Метапредметных:

- умение эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;

Предметных:

- роль физической культуры в формировании здорового образа жизни
- основы формирования развития физических качеств.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций и личностных результатов:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ЛР1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны .

ЛР7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового образа и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и тд. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

1.4. Характеристика группы, в которой реализуется программа:

Рабочая программа предназначена для слушателей с ОВЗ, лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Данная группа слушателей характеризуется:

- сниженной работоспособностью вследствие возникающих явлений психомоторной расторможенности, возбудимости;
- низким уровнем познавательной активности и замедленным темпом переработки информации;
- неустойчивостью внимания, нарушением скорости переключения внимания, объем его снижен;
- память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долго временной, механическая над логической;
- наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно образное и особенно словесно-логическое;
- имеются легкие нарушения речевых функций;
- несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации;
- ограниченные представления об окружающем мире;
- отличаются повышенной впечатлительностью (тревожностью),
- болезненно реагируют на тон голоса, отмечают малейшее изменение в настроении.
- характерна повышенная утомляемость. Быстро становятся вялыми или раздражительными, с трудом сосредоточиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания.
- отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству. При обучении следует разговаривать спокойным тоном, проявлять доброжелательность и терпение.

1.5 Характерные для АОП формы организации деятельности обучающихся с ОВЗ.

Направление работы и методические приемы:

- фронтальный (одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно);
- групповой (ученики распределяются на 2-3 группы. Одни разучивают новое упражнение другие самостоятельно выполняют знакомые упражнения);
- индивидуальный (ученик выполняет данное ему задание под контролем учителя);

1.6.Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки 213 часов, нагрузка во взаимодействии с преподавателем:

- по учебным дисциплинам практических занятий 142 часа,
- самостоятельной работы обучающихся 71 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки	213
в том числе:	
практические занятия	142
самостоятельная работа обучающихся	71
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины АД.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Формирование компетенции
1	2	3	4
I семестр (48 часов)			
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Техника безопасности на уроках.		
	Практические занятия		
	- Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. - Подвижные игры различной интенсивности		
	Самостоятельная работа – выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. выполнение различных комплексов физических упражнений. Самоконтроль при занятиях ОФП.	6	
Тема 1.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	18	ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Техника бега на короткие (60 м), средние, бег по прямой, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места.		
	Практическое занятие № 1. Совершенствование высокого, низкого старта, стартовый разгон, финиширование; бег 60 м (без учета времени) Подвижные игры, как активация деятельности организма. ППФП с учётом специфики будущей	4	

	профессиональной деятельности.		
	Практическое занятие № 2 Эстафетный бег 4 х 30 м, 4 х 60 м (без учета времени) ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	Практическое занятие № 3 Разучивание, закрепление и совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность (держание мяча, разбег, бросок, торможение). Подвижные игры, как активация деятельности организма ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	4	
	Практическое занятие № 4 Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой Подвижные игры, как активация деятельности организма	4	
	Практическое занятие № 5 Разучивание, закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», с места. ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	4	
	Самостоятельная работа – выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	6	
Тема 1.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала	12	ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Настольный теннис Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: беспажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка,		

	срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия:		
	Практическое занятие № 1 Техника безопасности. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Двусторонняя игра.	2	
	Практическое занятие № 2 Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двусторонняя игра.	4	
	Практическое занятие № 3 Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	4	
	Практическое занятие № 4 Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; - определение уровня здоровья; отработка техники игры и правил при занятиях настольным теннисом	6	
Тема 1.4 Гимнастика. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	16	ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание и совершенствование техники выполнения кувырка вперед, назад. Разучивание связок упражнений. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантелями. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в		

	процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		
	Практические занятия:		
	Практическое занятие № 1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения кувырок вперед, назад в группировке. Начальные элементы связок. ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	4	
	Практическое занятие № 2. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами; - упражнения у гимнастической стенки; - круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп; - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;	6	
	-воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений; ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	4	
	Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме. - тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; - определение уровня здоровья; - самоконтроль при занятиях гимнастикой.	6	
	Всего в 1 полугодии	48	
	Самостоятельная работа	18	
II семестр (28 часов)			
Тема 1.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	14	ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-
	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка. Совершенствование техники		

	одновременных, попеременных ходов, спусков и подъемов.		31, ЛР 33, ЛР 35
	Практические занятия:		
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременно – одношажного хода, подводящие упражнения, дистанция до 1 км	2	
	Практическое занятие №2. Совершенствование попеременно-двушажного хода. , подводящие упражнения, дистанция до 1 км.	2	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный шаг. Прохождение дистанции 2 км	2	
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники «конькового хода», прохождение дистанции до 2 км	2	
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники спусков и подъемов «елочкой, полу ёлочкой, лесенкой, переступанием, скользящим шагом», прохождение дистанции до 2 км	2	
	Практическое занятие №6. Передвижение по пересеченной местности с умеренной скоростью до 3 км.	2	
	Практическое занятие №7. Выполнение контрольных нормативов по технике ходов.	2	
	Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме. - тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; - определение уровня здоровья; - самоконтроль при занятиях лыжной подготовки.	8	
Тема 1.6 ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	14	
	Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики	2	ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35

	будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практические занятия:	12	
	Практическое занятие № 1 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц	4	
	Практическое занятие № 2 Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.	4	
	Практическое занятие № 3 Упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции	4	
	Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме. - тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; - определение уровня здоровья; - самоконтроль при занятиях лыжной подготовки	10	
	Всего во II семестре	28	
	Самостоятельная работа	18	
	III семестр (30 часов)		

Тема 1.7 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	16	ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Техника бега на короткие (60 м), средние, бег по прямой, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места.		
	Практическое занятие № 1. Совершенствование высокого, низкого старта, стартовый разгон, финиширование; ест бег 60 м Подвижные игры, как активация деятельности организма. ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	4	
	Практическое занятие № 2 Эстафетный бег 4 x 30 м, 4 x 60 м (без учета времени) ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	Практическое занятие № 3 Разучивание, закрепление и совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность (держание мяча, разбег, бросок, торможение). Тест метание Подвижные игры, как активация деятельности организма ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Практическое занятие № 4 Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой Подвижные игры, как активация деятельности организма	4	
	Практическое занятие № 5 Разучивание, закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», с места. ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	4	
	Самостоятельная работа – выполнение домашнего задания по теме.	10	

	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.		
Тема 1.7 Спортивные игры	Содержание учебного материала	14	ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра Волейбол Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.		
	Практические занятия:		
	Практическое занятие № 1 Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Практическое занятие № 2 Воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми	2	

	Практическое занятие № 3 Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт.	4	
	Практическое занятие № 4 Изучение техники отдельного элемента, выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Практическое занятие № 5 Выполнение контрольных тестов по спортивным играм	4	
	Самостоятельная работа – выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	8	
	Всего в III семестре	30	
	Самостоятельная работа	18	
	IV семестр (36 часов)		
Тема 1.8 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	14	ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка. Совершенствование техники одновременных, попеременных ходов, спусков и подъемов.		
	Практические занятия:		
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременно – одношажного хода, подводящие упражнения, дистанция до 1 км	2	
	Практическое занятие №2. Совершенствование попеременно-двушажного хода. , подводящие упражнения, дистанция до 1 км.	2	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный шаг. Прохождение дистанции 2 км	2	
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники «конькового хода», прохождение дистанции до 2 км	2	
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники спусков и подъемов «елочкой, полу ёлочкой,	2	

	лесенкой, переступанием, скользящим шагом», прохождение дистанции до 2 км		
	Практическое занятие №6. Передвижение по пересеченной местности с умеренной скоростью до 3 км.	2	
	Практическое занятие №7. Выполнение контрольных нормативов по технике ходов.	2	
	Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме. - тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; - определение уровня здоровья; - самоконтроль при занятиях лыжной подготовки.	8	
Тема 1.9 Спортивные игры	Содержание учебного материала	8	ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Совершенствование техники, тактики игры в волейбол, баскетбол. Учебная тренировочная игра. Подвижные игры		
	Практические занятия:		
	Практическое занятие №1 Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.	2	
	Практическое занятие №2 Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми - воспитание спортивно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми	2	
	Практическое занятие №3 Проведение тренировочных игр, двусторонних игр	2	
	Практическое занятие №4 Изучение техники отдельного элемента, выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.	2	

	Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья - отработка техники игры и правил при занятиях волейболом; - самоконтроль при занятиях волейболом. - отработка техники игры и правил при занятиях баскетболом; - самоконтроль при занятиях баскетболом.	6	
Тема 1.10 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	14	ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Техника бега на короткие (60 м), средние, бег по прямой, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места	2	
	Практические занятия:		
	Практическое занятие № 1. Совершенствование высокого, низкого старта, стартовый разгон, финиширование; бег 60 м (без учета времени) Подвижные игры, как активация деятельности организма. ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	Практическое занятие № 2 Эстафетный бег 4 x 30 м, 4 x 60 м (без учета времени) ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	Практическое занятие № 3 Разучивание, закрепление и совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность (держание мяча, разбег, бросок, торможение). Подвижные игры, как активация деятельности организма ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Практическое занятие № 4 Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой	2	

	Подвижные игры, как активация деятельности организма		
	Практическое занятие № 5 Разучивание, закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», с места. ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Самостоятельная работа – выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	5	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего в IV семестре	36	
	Самостоятельная работа	18	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки;

Технические средства обучения:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, баскетбольные корзины волейбольная сетка; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), для занятий общей физической подготовки (скакалки, гимнастические коврики, фитболы); шведская стенка, секундомеры, столы для тенниса, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО»

3.2. Информационное обеспечение обучения

Обучающиеся обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации

Для лиц с умственными ментальными нарушениями:

- в печатной форме;
- с иллюстрациями;
- мультимедийными материалами.

3.3. Специальные условия:

Наполняемость группы- обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе не должна превышать 15 человек. Для групп обучающихся с интеллектуальными нарушениями, легкой степени- не более 7, умеренной степени- не более 5 человек.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий, практического обучения составляет 2 академических часа (1 час и 20 минут).

Максимальная учебная нагрузка в неделю при реализуемой форме обучения Программа не должна превышать 30 часов.

- использование здоровьесберегающих технологий;
- возможность отдыха во время занятий;
- многократное повторение материала;
- индивидуальный подход;
- рефлексия;
- организация личного пространства;
- разнообразные формы предоставления заданий и ответов (устный, письменный на бумаге);
- увеличения времени для освоения учебного материала;
- опережающие задания при изучении сложных тем;
- выработка умения правильно составить ответ на поставленные вопросы;
- доступность содержания;
- пауза и ритмика;
- специальные задания;
- наглядный материал на всех этапах урока;
- включение в разноуровневую посильную групповую работу;
- анализ тематических жизненных ситуаций.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация АОП обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее и среднее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Преподаватели и мастера производственного обучения получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации для работы с обучающимися с ОВЗ. Педагоги проходят стажировку в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года. Мастера производственного обучения: должны иметь на 1-2 разряда по профессии рабочего выше, чем предусмотрено АОП для выпускников. Дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации.

К реализации АОП привлекаются педагоги-психологи, социальные педагоги, специалисты по специальным техническим и программным средствам обучения, медицинский работник. Педагогические работники, участвующие в реализации АОП должны быть ознакомлены с психофизическими особенностями обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и учитывать их при организации образовательного процесса. Доля педагогических работников, прошедших повышение квалификации по вопросам обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья составляет 75%.

3.5. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учеб. для студ. учреждений СПО / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2015. - 304 с. - (Профессиональное образование).
2. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учебное пособие для средних специальных учебных заведений, - М.: Высшая школа, 1984. - 336с., ил.
- Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnieigry-429816
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509
5. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442167
6. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnyetehnologii-438652
7. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoykultury-438978
8. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С.,

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты (личностные, метапредметные, предметные)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование:		Формы и методы контроля
	Компетенций (ОК)	Результатов воспитания (ЛР)	
Личностные			
- роль физической культуры в формировании здорового образа жизни -применять двигательные функции в профессиональной деятельности	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	ЛР 9.Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и тд. сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях; ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;	- устный опрос; - фронтальный опрос; - оценка практических работ; - оценка тестовых заданий; - наблюдение за ходом выполнения
Метапредметные			

-эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности; ЛР 9.Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и тд. сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;	- выбор и применение методов, способов решения профессиональных задач - демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач - анализ и коррекция своей профессиональной деятельности; - выбор применения приемов и способов решения профессиональных задач - оценка эффективности и качества выполнения различных видов работ
Предметные			
-роль физической культуры в формировании здорового образа жизни	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	ЛР 9.Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и тд. сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях. - взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения .Текущий контроль в форме: оценивание практических занятий; Итоговый контроль: Дифференцированный зачет