

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

Д.Ф. Ахмерова

30 » июня 2021г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **УД.06 Адаптивная физическая культура**  
код, специальность **20.02.01 Рациональное использование**  
**природохозяйственных комплексов**  
курс(ы) I № групп(ы) 311  
форма обучения очная

Анжеро-Судженск 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО специальности 20.02.01 Рациональное использование природохозяйственных комплексов

РАССМОТРЕНА  
на заседании МК 19.02.01,  
20.02.01, 20.02.04  
Протокол № 9  
от « 30 » июня 2021 г.  
Председатель МК  
\_\_\_\_\_/Н.С. Булдина

СОГЛАСОВАНА  
МБУС стадион «Анжерский»  
имени Владимира и Виталия  
Раздаевых

Директор МБУС стадион



СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_/Н.В. Михеева  
« 30 » июня 2021 г.

Разработчик: И.В.Бережа преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

Рецензент: Н.В. Белоусова преподаватель физической культуры АСФ ГОУ СПО «КОМК»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УД.06 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа УД.06 адаптивная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена. Программа разработана с учетом требований ФГОС СПО специальности 20.02.01 Рациональное использование природохозяйственных комплексов. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения учебной дисциплины.

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Рабочая программа может быть использована другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

## **1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:**

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. «Адаптивная физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259). Она обеспечивает достижение обучающимися-инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья результатов, установленных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования. Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. Интегрированное (инклюзивное) обучение может быть организовано: - посредством совместного обучения на одной спортивной площадке лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений, - отдельно по индивидуальной образовательной траектории. «Адаптивная физическая культура» образовательная программа среднего профессионального образования определяет объем и содержание образования учебной дисциплины цели, результаты освоения образовательной программы, специальные условия образовательной деятельности.

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

### **1.3. Цель и задачи освоения дисциплины:**

Содержание программы УД.06 Адаптивная физическая культура направлено на достижение **цели:** формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

Решение следующих задач:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;
- формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- совершенствовать компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, развивать навыки творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями

- здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности

обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Образовательный процесс ориентирует на развитие интереса студентов с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда. Основное содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть:

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Занятия студентов с ограниченными возможностями здоровья нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 218 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 118 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 100 часов.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание УД.06 Адаптивная физическая культура направлено на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО, а также общих компетенций ФГОС СПО специальности 20.02.01 Рациональное использование природохозяйственных комплексов.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность..

ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Результаты освоения УД .06Адаптивная физическая культура в соответствии с ФГОС СОО	Общие компетенции ФГОС СПО
<p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> <li>- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</li> <li>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</li> <li>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.</li> </ul>	<p>ОК 6, ОК 3, ОК 2</p> <p>ОК 2, ОК 3,</p> <p>ОК 2, ОК 6, ОК 3</p> <p>ОК 6, ОК 3</p> <p>ОК 2, ОК 3</p> <p>,ОК 2, ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 6</p>
<p><b>метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</li> <li>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников</li> </ul>	<p>ОК 2, ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 6, ОК 8</p>

<p>деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</li> </ul>	<p>ОК 2</p> <p>ОК 2, ОК 6</p>
<p><b>предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>ОК 2, ОК 3</p> <p>ОК 2, ОК 3</p> <p>ОК 2, ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 3</p>



### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	218
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	118
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	114
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	100
в том числе:	
1. Самостоятельная работа над индивидуальным проектом.	8
2. Выполнение доклада «Здоровый образ жизни».	2
3. Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц; Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	18
4. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в легкой атлетике в бытовых условиях.	14
5. Выполнение изученных элементов в спортивных играх: в баскетболе, в волейболе, в бадминтоне, в лыжных гонках.	12
6. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики.	12
7. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	12
8. Выполнение реферативной работы: Олимпийское движение; Олимпийские игры: история, традиции, символика, спортсмены; работа над конспектами по разделам программы.	4
9. Составление, подготовка и проведение комплекса общих развивающих упражнений.	6
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета</b>	

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины УД. 06 Адаптивная физическая культура, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>		<b>218</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6,
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	
	<b>Тематика практических занятий</b>	6	
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 2. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.		
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	10		
<b>Тема 1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 6, ОК 3
	Средства, методы, воспитания основных физических качеств. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.	1	
	<b>Тематика практических занятий</b>	12	
	1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых		

	<p>упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Развитие силы мышц: Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору). Передвижения в упоре на руках. Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>		ОК 2, ОК 6, ОК 3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Занятия в спортивных секциях.</p>	18	
<p><b>Тема 1.3.</b> <b>Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p>Физические способности (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость) человека, понятие и их совершенствование.</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.</p>	1	
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p>	94	
	<p><b>Легкая атлетика: Развитие быстроты.</b></p> <p>Челночный бег 10x10, 3x10, 5x10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 100 м. Повторный бег на отрезках от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей. Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.</p> <p><b>Развитие выносливости.</b> Равномерный бег с постепенным увеличением его продолжительности. Бег от 1000 до 5000 м. Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Равномерный бег на дистанцию</p>	20	ОК 2, ОК 6

	<p>2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500г.</p> <p><b>Гимнастика:</b> Техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем, (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p>Проведение фрагментов занятий.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	12	ОК 2, ОК 3, ОК 8
	<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p><b>Баскетбол или стрит-баскетбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные упражнения, игры и соревнования.</p>	18	
	<p><b>Волейбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные упражнения игры и соревнования.</p>	18	ОК 2, ОК 6, ОК 3

	<b>Бадминтон.</b> Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра.	12	ОК 2, ОК 3, ОК 6,
	<b>Лыжная подготовка.</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Разучивание техники лыжных ходов (попеременный двушажный, одновременный одношажный и бесшажный). Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Подвижные игры на лыжах. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	14	ОК 2, ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление конспекта: Физические способности человека, понятие и средства их совершенствования. Работа над индивидуальным проектом. <b>Легкая атлетика:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование физических качеств средствами легкоатлетических упражнений. Выполнение докладов, рефератов. Занятия в спортивных секциях. <b>Гимнастика:</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование физических качеств средствами гимнастических упражнений. Выполнение докладов, рефератов. Занятия в спортивных секциях. <b>Спортивные игры:</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование физических качеств средствами упражнений спортивных игр. Выполнение сообщений, докладов по разделам спортивных игр, рефератов. Занятия в спортивных секциях. <b>Лыжная подготовка:</b> Совершенствование техники лыжных ходов в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование физических качеств во время передвижения на лыжах. Выполнение сообщений по разделу лыжные гонки. Занятия в спортивных секциях.	2 4 12 10 24 14	ОК 3, ОК 6
<b>Тема 1.4. Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 6
	Классические методы дыхания.	1	
	<b>Тематика практических занятий</b>	2	
	1. Дыхательные упражнения на восстановлении организма после физической нагрузки. 2. Дыхательные упражнения для профилактики различных заболеваний.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых упражнений, в процессе самостоятельных занятий. Выполнение сообщений и докладов на темы о пользе дыхательных упражнений для человека.	2	

<p><b>Индивидуальный проект</b>  Обучающийся имеет право выбора: выполнять индивидуальный проект по тематике данной дисциплины или иной общеобразовательной учебной дисциплины.</p> <p><b>Тематика индивидуальных проектов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.</li> <li>2. Двигательный режим и его значение.</li> <li>3. Мой любимый вид спорта.</li> <li>4. Мой спортивный кумир.</li> <li>5. Моя жизнь в спорте.</li> <li>6. Паралимпийский спорт в России.</li> <li>7. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.</li> <li>8. История возникновения и развития Олимпийских игр.</li> <li>9. Развитие Олимпийских игр в России.</li> <li>10. Выявление уровня физической подготовленности обучающихся и их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</li> <li>11. Изучение влияния занятий спортом на развитие выносливости.</li> <li>12. Изучение взаимосвязи индивидуальных особенностей обучающихся и занятий определенным видом физической активности.</li> </ol>		
<p><b>Работа обучающегося над индивидуальным проектом</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выбор темы индивидуального проекта</li> <li>2. Планирование выполнения индивидуального проекта</li> <li>3. Определение цели и задач необходимых достигнуть в результате работы над проектом</li> <li>4. Определение методик при разработке проекта</li> <li>5. Изучение литературных источников и анализ теоретического материала</li> <li>6. Выполнение практической части проекта</li> <li>7. Оформление индивидуального проекта</li> <li>8. Защита проекта</li> </ol>	4	ОК 2, , ОК 6
<p><b>Всего:</b></p>	<i>Максимальная нагрузка  218ч.  аудиторная - 118ч.</i>	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы УД.06 Адаптивная физическая культура имеется спортивный и тренажёрный залы. Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

*Оборудование учебного кабинета:*

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные корзины;
- футбольные ворота;
- волейбольная сетка;
- сетка для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гиря 16 кг, боксерская груша, штанги с комплектом различных отягощений);
- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (конь для прыжков), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, обруч гимнастический, мячи «набивные», мячи для метания;
- секундомеры;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке: спортивные тренажеры, гимнастическое оборудование, малый резиновый мяч.

### 4.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 4.2.1. Основные источники

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях - Москва: Просвещение, 2018. - 255 с. - ISBN 978-5-09-067771-4.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>.

3. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: [https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share\\_image\\_id=#page/2](https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share_image_id=#page/2).

#### 4.2.2. Дополнительные источники

1. Матвеев, А.П. Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы: учебник / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 3-е изд. – Москва: Вента-Граф, 2019. – 158 с. – ISBN 978-5-360-08106-7.

2. Собянин, Ф.И. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 221 с. – ISBN 978-5-222-32352-6.

3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6.

4. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9.

#### **4.2.3. Интернет-ресурсы**

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2020. – URL: <https://gto.ru/>.

2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт: Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3. Олимпийский комитет России: сайт: Москва – URL: <http://www.olympic.ru/>.