

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 **20.02.04 Пожарная безопасность**


курс(ы) I № групп(ы) 511,521

форма обучения очная

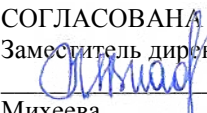
Анжеро-Судженск 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями
ФГОС СОО и ФГОС СПО специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

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
Директор МБУС стадион
«Анжерский»
 А.В. Белоусов



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

Разработчик: О.С. Сорокина преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

Рецензент: Н.В. Белоусова преподаватель физической культуры ГБПОУ Анжеро-Судженский филиал Кузбасского медицинского колледжа.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

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 20.02.04 Пожарная безопасность.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры обучающихся имеющих ограниченные возможности здоровья, с целью реализации образовательной программы среднего общего образования на базе основного общего образования по программе подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ).

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 основной профессиональной образовательной программы

УД.06 Адаптивная физическая культура является дисциплиной обязательной предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС СОО. Изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС СОО для профессий или специальностей СПО технологического профиля профессионального образования.

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.

и 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.

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 20.02.04 Пожарная безопасность.

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, людьми, находящимися в зонах пожара.

| Результаты освоения УД .06 Физическая культура в соответствии с ФГОС СОО | Общие компетенции ФГОС СПО |
|---|--|
| <p>личностные:</p> <p>1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: - способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;</p> <p>2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: - владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; - умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; - способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</p> <p>3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: - формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; - знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.</p> | <p>ОК 2, ОК 3</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 3 ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 3</p> <p>ОК 3, ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 3</p> <p>ОК 2, ОК 3</p> |
| <p>метапредметные:</p> <p>1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: - владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;</p> <p>2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: - способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; - овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;</p> | <p>ОК 2, ОК 3, ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 6</p> |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; - овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора; - овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора; - овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора; - способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса; - способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников. | <p>ОК 2, ОК 3, ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 6</p> |
| <p>предметные:</p> <p>1) для слепых и слабовидящих обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; - сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; <p>2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; - овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | <p>ОК 2, ОК 3</p> <p>ОК 2, ОК 3</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 6</p> |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 218 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 118 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 114 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 100 |
| в том числе: | |
| Выполнение индивидуального проекта | 8 |
| 1. Выполнение доклада «Здоровый образ жизни». | 3 |
| 2. Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц; Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. | 18 |
| 3. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в легкой атлетике в бытовых условиях. | 12 |
| 4. Выполнение изученных элементов в спортивных играх: в баскетболе, в волейболе, в бадминтоне, в лыжных гонках. | 15 |
| 5. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики. | 12 |
| 6. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. | 12 |
| 7. Выполнение реферативной работы: Олимпийское движение; Олимпийские игры: история, традиции, символика, спортсмены; работа над конспектами по разделам программы. | 6 |
| 8. Составление, подготовка и проведение комплекса общих развивающих упражнений. | 14 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета | |

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 | |
| Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры | | 218 | |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала | 1 | ОК 2, ОК 3, ОК 6 |
| | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | | |
| | Тематика практических занятий | 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 | | |
| Тема 1.2. Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | 1 | ОК 2, ОК 3, ОК 6 |
| | Средства, методы, воспитания основных физических качеств. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. | | |
| | Тематика практических занятий | 12 | |

| | | | |
|---|--|----|------------------|
| | <p>1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых 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 3, ОК 6 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> | 12 | |
| <p>Тема 1.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p> | <p>Содержание учебного материала</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>Тематика практических занятий</p> | 94 | |
| | <p>Легкая атлетика: Развитие быстроты.</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 максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использование 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 максимальной частотой прыжков. 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, оббегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.</p> <p>Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. 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</p> | 20 | ОК 2, ОК 3, ОК 6 |

| | | | |
|--|---|----|------------------|
| | <p>циклического характера. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500г. Соревнования.</p> <p>Гимнастика: <i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием различных шагов: (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.).</p> <p>Акробатическая подготовка: совершенствование группировок, перекатов в группировке; кувырков вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера, стойка на голове. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. 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> | 10 | ОК 2, ОК 3, ОК 6 |
| | <p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол или стрит-баскетбол. 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 | ОК 2, ОК 3, ОК 6 |

| | | | |
|--|---|--------------------------------|------------------|
| | <p>Волейбол. 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 3, ОК 6 |
| | <p>Бадминтон. 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. Подачи 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: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра.</p> | 12 | ОК 2, ОК 3, ОК 6 |
| | <p>Лыжная подготовка. 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.</p> | 16 | ОК 2, ОК 6 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление конспекта: Физические способности человека, понятие и средства их совершенствования. Работа над индивидуальным проектом. Легкая атлетика: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование физических качеств средствами легкоатлетических упражнений. Выполнение докладов, рефератов. Занятия в спортивных секциях. Гимнастика: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование физических качеств средствами гимнастических упражнений. Выполнение докладов, рефератов. Спортивные игры: 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. Лыжная подготовка: 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.</p> | 5 8 16 14 18 14 | |

| | | | |
|--|---|---|------------------|
| Тема 1.4. Дыхательная гимнастика | Содержание учебного материала | 1 | ОК 2, ОК 3, ОК 6 |
| | Классические методы дыхания. | | |
| | Тематика практических занятий | 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. | 3 | |
| Индивидуальный проект Обучающийся имеет право выбора: выполнять индивидуальный проект по тематике данной дисциплины или иной общеобразовательной учебной дисциплины. Тематика индивидуальных проектов | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека. 2. Изучение индивидуальных способов контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности. 3. Исследование основных методик и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальности 20.02.04. 4. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия. 6. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья студентов. 7. Влияние соблюдения режима дня на состояние здоровья и успешность в обучении в колледже. 8. Влияние упражнений аэробики на физическое развитие и укрепление здоровья девушек. 9. Исследование роли физкультминуток в повышении умственной работоспособности обучающихся. 10. Выявление уровня физической подготовленности обучающихся и их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 11. Изучение взаимосвязи индивидуальных особенностей обучающихся и занятий определенным видом физической активности. | | | |
| Работа обучающегося над индивидуальным проектом | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Выбор темы индивидуального проекта 2. Планирование выполнения индивидуального проекта 3. Определение цели и задач необходимых достигнуть в результате работы над проектом 4. Определение методик при разработке проекта 5. Изучение литературных источников и анализ теоретического материала 6. Выполнение практической части проекта 7. Оформление индивидуального проекта 8. Защита проекта | | | ОК 2, ОК 3, ОК 6 |

| | | |
|---------------|---|--|
| Всего: | <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. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 210 с. - (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14815-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/497197>

2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях - Москва: Просвещение, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-09-067771-4.

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>.

4. 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). - URL: 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: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 221 с. – ISBN 978-5-222-32352-6.

4.2.3. Интернет-ресурсы

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2021. – 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/>.

4. База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: сайт: Москва – URL: <http://window.edu.ru/>.