

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Саратовской области  
**«Саратовский колледж кулинарного искусства»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАПТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер»  
естественнонаучного профиля  
на базе основного общего образования  
с получением среднего общего образования

**УТВЕРЖДАЮ**

зам. директора по учебной работе  
ГАПОУ СО СККИ

«29» августа 2017 г.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**ОДОБРЕНО** на заседании цикловой методической  
комиссии профессионального обучения

Протокол № \_\_\_, «29» август 2017г.

Председатель комиссии /\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/ Ходас Ж.О. \_/

Протокол № \_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Председатель комиссии /\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Протокол № \_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Председатель комиссии /\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Протокол № \_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Председатель комиссии /\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Протокол № \_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Председатель комиссии /\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Составитель(и) (автор):

Рецензенты:

Внутренний

Внешний

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 г., на основании примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-3) для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования и в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (для лиц с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие)) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

**ОДОБРЕНО** методическим советом колледжа ГАПОУ  
СО СККИ

Протокол № \_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

Председатель /\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Протокол № \_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Председатель /\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Протокол № \_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Председатель /\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Протокол № \_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Председатель /\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Протокол № \_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Председатель /\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Якунина.Г.Н, преподаватель физической культуры  
ГАПОУ СО СККИ высшая квалификационной  
категории

Кетько Н.Е., методист ГАПОУ СО СККИ

Савосина Ольга Павловна ,руководитель физического  
воспитания  
ГАПОУ СО «Саратовский техникум строительных  
технологий и сферы обслуживания»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## Пояснительная записка

В основу адаптированной программы для обучающихся положена примерная программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-3)

### Цели:

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

### Задачи:

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний.
2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся в соответствии с их характером инвалидности и особенностями заболеваний.
3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Обучение способом контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
6. Формирование у обучающихся культуры здоровья.

У обучающегося с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Уроки проводятся в соответствии с физическими возможностями инвалидов и лиц с ОВЗ.

На занятиях обучающимся даются необходимые задания по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

Место занятий – спортивный зал ,тренажерный зал колледжа,спортивная площадка.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий, при проведении которых преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации.

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в состав укрупненной группы 43.00.00 Сервис и туризм.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.
4. Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке;
5. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
6. Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
7. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
8. Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
9. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций
10. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### Требования к результатам обучения:

В результате изучения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающийся в зависимости от заболевания должен:

#### знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики,

комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и реабилитации при заболевании ДЦП, ПОДА, заболевание сердца, сахарный диабет, F-70;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см) для ДЦП, ПОДА, F-70;
  - подтягивание на перекладине (юноши, все кроме ампутантов);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 60 м (без учета времени кроме F-70);
  - бег: юноши — 500 м, девушки — 300м (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 2 км, девушки — 1 км (без учета времени).

**В результате освоения учебной дисциплины Адаптивная физическая культура обучающийся должен уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающийся в зависимости от заболеваний должен освоить:

<i>Шифр комп.</i>	<i>Наименование компетенций</i>	<i>Дискрипторы (показатели сформированности)</i>	<i>Умения</i>	<i>Знания</i>
-------------------	---------------------------------	--	---------------	---------------

<p>OK 01</p>	<p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p>	<p>Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации Осуществление эффективного поиска. Выявление всех возможных источников необходимых ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий Оценка рисков на Оценка плюсов и минусов полученного результата выполнения плана и способов его реализации, Определение критериев оценки плана и рекомендаций по его совершенствованию.</p>	<p>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; Составить план действия, Определить необходимые ресурсы для выполнения плана; Реализовать составленный план; Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структуру плана для решения задач Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
------------------	--	---	---	--

<p>ОК 2</p>	<p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач  Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты.  Классификация и структурирование отобранной информации в соответствии с параметрами поиска;  Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>Определять задачи поиска информации  Определять необходимые источники информации  Планировать процесс поиска  Структурировать получаемую информацию  Выделять наиболее значимое в перечне информации  Оценивать практическую значимость результатов поиска  Оформлять результаты поиска</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности  Приемы структурирования информации  Формат оформления результатов поиска информации</p>
<p>ОК 3</p>	<p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Использование актуальной нормативно-правовой документации по профессии (специальности)  Применение современной научной профессиональной терминологии  Определение траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности  Выстраивать траектории профессионального и личностного развития  Применять правила самоменеджмента</p>	<p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации  Современная научная и профессиональная терминология  Возможные траектории профессионального развития и самообразования  Правила самоменеджмента</p>



ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Управление конфликтами и стрессами	Организовывать работу коллектива и команды Мотивировать подчиненных Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. Управлять конфликтами и стрессами в коллективе	Психология коллектива Психология личности Основы проектной деятельности Методы управления конфликтными ситуациями и способы борьбы со стрессами
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Владение грамотным устным и письменным изложением своих мыслей по профессиональной тематике на государственном языке Проявление толерантности в рабочем коллективе	Излагать свои мысли на государственном языке Эффективно использовать правила делового общения	Особенности социального и культурного контекста Правила оформления документов. Этику и правила делового общения
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Понимание значимости своей профессии (специальности) Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Сущность гражданско-патриотической позиции Общечеловеческие ценности Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте	Соблюдать нормы экологической безопасности Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности) Эффективно применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности Основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности Пути обеспечения ресурсосбережения. Знать правила поведения в чрезвычайных ситуациях

<p>OK 8</p>	<p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Сохранение и использование средств физической культуры Поддержание Уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Использовать оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Роль общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового Образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения</p>
-------------	---	--	---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	42
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные занятия	-
практические занятия	40
Самостоятельная работа <sup>1</sup>	-
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

---

<sup>1</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствию с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>		<i>Объем часов</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>		*	
	Не предусмотрено			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			*	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2		
	2. Техника прыжка в длину с места			
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>4</b>	
	1. Практическое занятие «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции».		2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места»		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			

<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	<b>OK 01-06 OK 08</b>
	1.Техника бега по дистанции	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>4</b>	
	1.Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»		2	
	2.Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений»		2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		*	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>OK 01-06 OK 08</b>
	1.Техника бега на средние дистанции.	2	<b>4</b>	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>	
	1.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши»		2	
	2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		*	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>OK 01-06 OK 08</b>
	1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>2</b>	
	1.Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места»		1	
	2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»		1	
	<b>Самостоятельная работа</b>		*	

<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>2</b>	
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»		<b>1</b>	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»		<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>*</b>	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2		
	2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2		
	3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2		
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>2</b>	
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу»		<b>1</b>	
	2.Практическое занятие « Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста»		<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>*</b>	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01-06 ОК 08</b>
	1.Техника владения баскетбольным мячом	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>2</b>	
	1.Практическое занятие « Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом»		<b>1</b>	
	2.Практическое занятие « Совершенствовать технические элементы баскетбола в		<b>1</b>	

	учебной игре»			
	<b>Самостоятельная работа</b>		*	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>12</b>	<b>ОК 01-06</b>
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	<b>ОК 08</b>
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>4</b>	
	1. Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения»		2	
	2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча ,групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»		2	
<b>Самостоятельная работа</b>			*	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01-06</b> <b>ОК 08</b>
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1. Практическое занятие « Отработка техники нижней подачи и приёма после неё»		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы			
<b>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01-06</b> <b>ОК 08</b>
	1. Техника прямого нападающего удара	2		
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>2</b>	

	1.Практическое занятие « Отработка техники прямого нападающего удара»		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы		*	
<b>Тема.4.4.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	4	<b>ОК 01-06</b> <b>ОК 08</b>
	1.Техника прямого нападающего удара	2		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.Практическое занятие « Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке»		2	
	2.Практическое занятие « Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе»		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы		2	
<b>Раздел 5.</b>				
<b>Тема 5.1</b> <b>Атлетическая гимнастика,</b> работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	6	<b>ОК 01-06</b> <b>ОК 08</b>
	1.Техника коррекции фигуры	2		
	Практические занятия		6	
	1.Практическое занятие « Выполнение упражнений для развития различных групп мышц»		4	
	2.Практическое занятие « Круговая тренировка на5-бстанций»		2	
	Самостоятельная работа Определяется при формировании рабочей программы		*	
<b>Дифференцированный зачет</b>			2	
<b>Всего:</b>			<b>42</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ АДАПТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется

Гимнастические скамейки, шведская лестница, гимнастический козел, гимнастические маты, теннисный стол, набивные баскетбольные, волейбольные мячи, гири, гантели, бадминтонные ракетки, воланчики, скакалка, обручи, шахматы, шашки

#### **3.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Основные источники для студентов:*

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевиц Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).
7. Якунина Г.Н. Ритмическая гимнастика. Методическая разработка — Саратов, 2010.

*Основные источники для преподавателя:*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013
3. № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,
4. от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014
5. № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

7. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012
8. № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
9. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
10. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
11. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
12. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
13. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
14. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
15. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
16. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
17. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

#### **Дополнительная литература:**

- Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
- Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2010.
- Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010.
- Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2010.
- Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2014.
- Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.
- Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.10.

**Интернет-ресурсы:**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)  
(Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт:  
Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической  
подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, контрольной сдачи нормативов.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура":**

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

## Оценка уровня физической подготовленности юношей по адаптивной физической культуре

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин,с)	19,00	21,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	8	6	4
Силовой тест – отжимание от лавочки	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Оценка уровня физической подготовленности девушек по адаптивной физической культуре

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3Прыжки в длину с места (см)	200	190	150
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	10	8	5
Силовой тест – отжимание от лавочки	10	8	2
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	7,3	8,0	8,3
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5