

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Пермский филиал)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора филиала
по УМР, к.э.н.



/Н.В.Галкина/

«27» июня 2024 г.

Рабочая программа адаптивной учебной дисциплины

ОУД. 04 Адаптивная физическая культура

(на базе основного общего образования)

по специальности 38.02.06 Финансы

Пермь, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего 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., 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 с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Организация-разработчик рабочей программы:

Пермский финансово-экономический колледж – филиал ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»

Разработчик:

Румянцева С.В., преподаватель Пермского филиала Финуниверситета

Рецензент:

Валентова Л.Ф., руководитель физического воспитания, преподаватель ГБОУ «Пермский колледж транспорта и сервиса».

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры общеобразовательных и гуманитарно-социальных дисциплин Пермского финансово-экономического колледжа – филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ».

Протокол от « 27 » июня 2024 г. № 11

Зав. кафедрой, к.п.н.



М.Л. Катаева

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 программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для образования и в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

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 способам 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 – тренажерный зал, спортивная площадка, спортивный зал филиала.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет направленность осознания обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к современным условиям рынка труда.

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 АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы на базе основного общего образования, составленной в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения, в том числе с применением элементов дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. При обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья дистанционные образовательные технологии и электронное обучение предусматривает возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной дисциплиной, из обязательной предметной в области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» для всех профессий среднего профессионального образования естественнонаучного профиля.

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

Содержание 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностных:

1. Готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной, адаптивной физической культуры;
7. Способность к построению индивидуальной, образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях, навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, активно разрешать конфликты;
10. Принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребности Деятельности;
11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;
12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
13. Готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметных:

1. Способность использовать межпредметные понятия и универсально учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурно-оздоровительной и социальной практике;
2. Готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной).
4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках физической культуре получаемую из различных источников;
5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
6. Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики техники безопасности, гигиены норм информационной безопасности;

Предметных:

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга людей с ограниченными возможностями здоровья;
2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью для людей с ограниченными возможностями здоровья;
3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для людей с ограниченными возможностями здоровья;

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:

- 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);
 - поднятие 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).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Объём образовательной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

учебной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем 118 часов;
самостоятельная работа обучающегося 42 часа.

Программа учебной дисциплины

Теоретическая часть (2 часа)

1. Введение

Требования к технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала и спортивных площадках.

2. Основы здорового образа жизни.

Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их

образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования

здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.

Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Физкультминутки.

Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика

профессиональных заболеваний средствами и методами адаптивной физической культуры.

3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основы принципы построения самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.

Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

4. Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений и занятий спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития.

5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся.

Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся.

6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами адаптивной физической культуры и ЛФК.

Практическая часть (116 часов)

1. Легкая атлетика.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно - силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия и мышления.

Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Бег по прямой с различной скоростью (езда на колясках). Обучение и совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение и совершенствование техники метания мяча.

2. Лыжная подготовка.

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечнососудистой и дыхательных систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок:

распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожении.

3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

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 на тренажерах. Комплекс утренней гимнастики.

4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых, взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

4.1. Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, груди – животу, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

4.2. Баскетбол (для юношей)

Прием мяча, передача мяча. Стойки и перемещения защита, тактика нападения. Правила игры.

Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной нагрузки обучающихся (всего)	160
1. Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	118
- в том числе практические занятия	116
2. Самостоятельная работа обучающегося	42
Итоговая аттестация в форме зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Лекционное занятие: Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	4	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «ЗОЖ».	2	
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	2	
Тема 1.2 Самоконтроль, Его основные методы, показатели критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	2	
Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности	2	
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и	Практическое занятие Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения. Специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	12	2

низкого стартов			
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	6	
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	2	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземление.	6	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега	6	
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	8	2
Тема 2.2 общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Освоение 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 в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	8	
	Самостоятельная работа студента:	2	

	составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.		
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	8	
	Раздел 3. Лыжная подготовка		
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах	Практическое занятие: Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Техника попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	10	2
	Самостоятельная работа студента: написание реферата на тему: Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Посещение спортивной секции по лыжной подготовке.	2	
Тема 3.2 Прохождение дистанции	Практическое занятие: Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.	10	
	Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие: Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	8	2

Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	8	
	Самостоятельная работа студента: написание реферата на тему: Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации Судейство соревнований по волейболу.	2	
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	6	
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	4	
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)			2
Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	8	
	Самостоятельная работа студента: написание реферата на тему: Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Судейство соревнований по баскетболу. Изучение правил по баскетболу.	2	
Тема 5.2 Комбинационные действия	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.	8	
Тема 5.3 Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	8	
Раздел 6. Общая физическая подготовка			2
Тема 6.1 Ритмическая гимнастика	Практическое занятие: Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	8	

Тема 6.2 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие: Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий	8	
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	2	
Тема 6.3 Дыхательная гимнастика	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой	6	
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины имеется спортивный зал, открытая спортивная площадка, стрелковый тир (место для стрельбы).

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2016. – 325 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 2-е изд., стер.- М.: Кнорус, 2015. – 214 с.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие/ Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 364 с.

Дополнительные источники:

1. Белов, В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.– М.: Академия, 2007.-365с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М.: Высшая школа 2012. – 385с.
3. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов.– СПб., 2008.-313с.
4. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин.– М.: Наука, 2013. – 272с.
5. Нестеров, А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2009.-512с.
6. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю. Л Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2007.
7. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова.– М., 2005.-541с.
8. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2010г. – 80с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

<i>Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
Студент должен уметь использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов) зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

4.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В целях реализации компетентного подхода при преподавании дисциплины «Физическая культура» используются современные образовательные технологии: личностного ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии обучения.

Для проведения текущего контроля знаний проводятся тесты по общей физической подготовке, легкой атлетике, баскетболу, волейболу, а также контрольная сдача нормативов.

Итоговый контроль проводится после завершения курса дисциплины в форме зачета.

**Оценка уровня физической подготовленности юношей
по адаптивной физической культуре**

<i>Тесты</i>	<i>Оценки</i>		
	5	4	3
Бег 100м (с)	Без учета времени		
Бег 3000м	Без учета времени		
Бег на лыжах 3км	Без учета времени		
Прыжки в длину с места (см)	180	170	160
Подтягивание на перекладине	8	6	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10
Броски мяча в баскетбольную корзину	6	5	4
Броски мяча в баскетбольную корзину	10	8	6
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**

<i>Тесты</i>	<i>Оценки</i>		
	5	4	3
Бег 100м (с)	Без учета времени		
Бег 2000м	Без учета времени		
Бег на лыжах 3км	Без учета времени		
Прыжки в длину с места (см)	160	150	140
Подтягивание на низкой перекладине	8	6	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10
Броски мяча в баскетбольную корзину	6	5	4
Броски мяча в баскетбольную корзину	10	8	6
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Рецензия
на рабочую программу учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» для
специальностей: 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)», 38.02.02
«Страховое дело», 38.02.06 «Финансы», 38.02.07 «Банковское дело», 40.02.01 «Право и
организация социального обеспечения», 09.02.07 «Информационные системы и
программирование»

(на базе основного общего образования)

Программа учебной дисциплины Физическая культура составлена преподавателем Румянцевой С.В. в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Программа оформлена в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного среднего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования.

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС относится к базовым учебным дисциплинам общеобразовательного учебного цикла подготовки студентов в учреждениях СПО.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности. Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

В программе выделены четыре компонента: Паспорт учебной дисциплины; Структура и содержание учебной дисциплины; Условия реализации учебной дисциплины; Контроль и результаты освоения учебной дисциплины.

В первой части программы в соответствии с требованиями ФГОС СПО отражены результаты освоения обучающимися основных разделов дисциплины Физическая культура. Рабочая программа составлена с учетом внедрения в образовательный процесс элементов дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

В структуре и содержании учебной дисциплины общая нагрузка распределена на максимальный объем образовательной нагрузки и обязательная (аудиторная) образовательная нагрузка в том числе: практические занятия и самостоятельная работа обучающихся.

Формой итоговой аттестации по дисциплине является дифференцированный зачет.

В тематическом плане и содержании учебной дисциплины в полном объеме представлены дидактические единицы по основным разделам дисциплины: Легкая атлетика, Гимнастика, Баскетбол, Волейбол, Лыжная подготовка.

Список литературы оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ, включает в себя электронные учебные пособия. Учебные издания, включенные в список основной литературы, имеют гриф Минобрнауки России.

Формы и содержание контроля соответствуют результатам освоения учебной дисциплины, отраженными в ФГОС СПО.

Программа отвечает современным требованиям к обучению и отражает современные тенденции в обучении и воспитании личности.

Представленная программа может служить примерной для составления рабочих программ учебной дисциплины Физическая культура для специальностей СПО.

Рецензент:

Руководитель физического воспитания,
преподаватель высшей квалификационной категории
ГБОУ «Пермский колледж транспорта и сервиса»



Валентова Л.Ф.

