

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Краснодарского края  
«Крымский индустриально - строительный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Рассмотрена цикловой  
методической комиссией  
«Точных и естественных наук»  
30 августа 2019 г.

Председатель  
  
Е.Р. Енамукова

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08 2019 г.

Утверждена

директор ГБПОУ КК КИСТ

30 августа 2019 г.



Н.В. Плошник

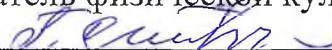
М.П.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного Приказом Минобрнауки России № 1565 от 09.12.2016 г., зарегистрированного в Минюсте РФ 20.12.2016 г., № 44828), входящей в состав укрупненной группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Организация разработчик: ГБПОУ КК КИСТ

Разработчик:

Строгонова Г.А., преподаватель  
ГБПОУ КК КИСТ  
Квалификация по диплому  
преподаватель физической культуры



(подпись)

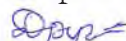
Рецензенты:

Другова И.Г. учитель физической  
культуры

МБОУ СОШ № 1

Квалификация по диплому:

Учитель физической культуры

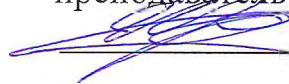


(подпись)

Выдошенко И.В., преподаватель  
ГБПОУ КК КТК

Квалификация по диплому

преподаватель физической культуры



(подпись)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	24
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	28

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура/Адаптированная физическая культура**

### **1.1. Актуальность программы**

Одной из самых актуальных и острых проблем нашего времени является проблема социально-трудовой адаптации обучающихся с особенными образовательными потребностями. Инклюзивное образование на территории РФ регулируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», который вводит понятие «инклюзивное образование» как обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

В последние годы в России в условиях продолжающейся нестабильности социально-экономической и политической жизни наблюдается устойчивая тенденция проблемности интеграции таких обучающихся в общество. Получение профессионального образования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечение их успешного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности, в формировании общепрофессиональных компетенций.

Программа отражает работу с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

### **1.2. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена по специальности 38.02.06 Финансы, утвержденной Минобрнауки России приказом №65 от 05.02.2018г, зарегистрированного Минюстом № 50134 от 26.02.2018 г., входящей в состав укрупненной группы 38.00.00 Экономика и управление.

**1.3. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена.

**1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение у обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена.

#### **Результаты освоения учебной дисциплины**

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

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите.

### **1.5 Основные принципы программы**

- постепенность (наблюдение динамики)

- комплексность (воздействие на эмоциональную, когнитивную, поведенческую сферы личности).

### **1.6 Формы работы**

- теоретическое обучение с элементами валеологии;

- практическое обучение;

### **1.7 Методы работы**

Практические методы (подвижные игры, упражнения циклического характера в аэробной зоне интенсивности, упражнения для крупных мышечных групп, упражнения с предметами (гимнастическая палка, набивной мяч, и фитнесбол, гантели до 1-2 кг), использование спортивных тренажёров и снарядов (гимнастическая скамейка, шведская стенка), задания чередуются с динамическими дыхательными упражнениями, элементы гимнастики йоги, самомассаж конечностей и воротниковой области, аутогенная тренировка, практические работы по определению ЧСС и АД, самостоятельная работа).

Наглядные методы (показ упражнений, рисунки, схемы, индивидуальные карточки, предметные и символические ориентиры, звуковые демонстрации, метод прочувствования движения).

Словесные методы (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии, поощрение, команды).

**1.8. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 132 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 42 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура/Адаптированная физическая культура**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>174</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>132</i>
в том числе:	
Практические занятия	<i>126</i>
Теоретические	<i>6</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>42</i>
в том числе:	
<i>Промежуточная аттестация в форме – зачёт (3, 4,5 семестр)</i> <i>Дифференцированный зачёт(6, семестр)</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура/Адаптированная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	Содержание учебного материала		
	Физическая культура и спорт как явления культуры. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности человека. Сущность и ценности физической культуры. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	<b>6</b>	<b>2</b>
	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>		
	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
<b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b>			
	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Факторы, определяющие состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		



	<p>Практические занятия</p> <p>1. Выполнение тестового задания «Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни».</p>	3	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Разработка комплексов дыхательных упражнений.</p> <p>2. Разработка комплексов утренней гимнастики.</p> <p>3. Разработка комплексов упражнений для глаз.</p> <p>4. Разработка комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p>5. Разработка комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p>6. Разработка комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>7. Разработка комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</p> <p>8. Разработка комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>9. Разработка комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p>	2	
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала		3
	Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Характеристика эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Правила соревнований, судейство.		
	<p>Практические занятия.</p> <p>1. Сообщение: Обучение, закрепление и совершенствование технике спринтерского бега.</p> <p>2. Сообщение теоретических сведений «Характеристика легкой атлетики как учебного предмета и вида спорта».</p> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты - специальные беговые упражнения, координационных.</p> <p>4. Сообщение: контрольного норматива (время) в беге на 100 м.</p>	12	
<b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции</b>	Содержание учебного материала		3
	Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции, финиширование. Правила соревнований, судейство.		

	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение: обучение, закрепление и совершенствование технике стайерского бега.</li> <li>2. Сообщение теоретических сведений «История возникновения и развитие легкой атлетики», «Виды легкой атлетики».</li> <li>3. Воспитание двигательных качеств и способностей: скоростно-силовых - специальные беговые упражнения.</li> <li>4. Сообщение: контрольного норматива(время) в беге на 400 м.</li> </ol>	10	
<p><b>Тема 2.3. Кроссовый бег</b></p>	Содержание учебного материала		
	Кроссовый бег. Старт. Стартовое ускорение. Бег на различных участках. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением полосы препятствий.		3
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение: Обучение, закрепление и совершенствование тактики бега на длинные дистанции.</li> <li>2. Сообщение теоретических сведений «Правила проведения марафона».</li> <li>3. Воспитание двигательных качеств и способностей: выносливости -специальные беговые упражнения.</li> <li>4. Проведение фрагмента занятия по лёгкой атлетике.</li> <li>5. Сообщение: контрольного норматива(время) в беге на 1000 м.</li> </ol>	7	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка комплекса упражнений на развитие выносливости.</li> <li>2. Закрепление и совершенствование техники и тактики изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	2	
<p><b>Тема 2.4. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».</b></p>	Содержание учебного материала		
	Техника прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание». Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Правила соревнований, судейство.		3
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение: Обучение, закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».</li> <li>2. Сообщение теоретических сведений «Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту».</li> <li>3. Воспитание двигательных качеств и способностей: координации движений - специальные прыжковые упражнения.</li> <li>4. Проведение фрагмента занятия по лёгкой атлетике.</li> </ol>	5	

	5. Сообщение: контрольного норматива(см.) прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Разработка комплекса упражнений на развитие координации движений. 2. Реферативное исследование на тему «История возникновения и развития легкой атлетики».	2	
<b>Тема 2.5. Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери флоп».</b>	Содержание учебного материала		
	Техника прыжка в высоту с разбега способом «Фосбери флоп».Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.		3
	Практические занятия. 1. Сообщение: Обучение, закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «Фосбери флоп». 2. Воспитание двигательных качеств и способностей: координации движений - специальные прыжковые упражнения. 3. Проведение фрагмента занятия по лёгкой атлетике. 4. Сообщение: контрольного норматива прыжка в высоту с разбега способом «Фосбери флоп».	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Разработка фрагмента занятия полёжкой атлетики. 2. Разработка индивидуального комплекса упражнений по лёгкой атлетике.	2	
<b>Раздел 3. Настольный теннис.</b>		13	
<b>Тема 3.1. Стойки, передвижение игрока. Способы держания ракетки.</b>	Содержание учебного материала		
	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		3
	Практические занятия. 1. Обучение, закрепление и совершенствование способов держания ракетки и техники передвижений. 2. Сообщение теоретических сведений«Настольный теннис -правила игры». 3. Воспитание двигательных качеств и способностей: координации движений - специальные координационные упражнения.	3	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Доклад по теме: «История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса».</li> <li>2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	2	
<p><b>Тема 3.1.</b> <b>Техника и тактика</b> <b>игры.</b></p>	Содержание учебного материала		3
	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение, закрепление и совершенствование технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.</li> <li>2. Обучение, закрепление и совершенствование тактики нападения. Индивидуальные действия. Взаимодействие двух игроков.</li> <li>3. Обучение, закрепление и совершенствование тактикозащиты. Индивидуальные действия. Взаимодействие двух игроков</li> <li>4. Сообщение теоретических сведений «Правила проведения соревнований по настольному теннису».</li> <li>5. Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты.</li> <li>6. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники настольного тенниса, технико-тактических приёмов в двусторонней игре на счёт.</li> <li>7. Проведение фрагмента занятия по настольному теннису.</li> </ol>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление положения соревнований по настольному теннису.</li> <li>2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	2	
<p><b>Раздел 4.</b> <b>Волейбол.</b></p>		36	
<p><b>Тема 4.1.</b> <b>Прием мяча снизу</b> <b>двумя руками и</b> <b>передача мяча двумя</b> <b>руками сверху.</b></p>	Содержание учебного материала		3
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Техника приема мяча снизу двумя руками и передачи мяча двумя руками сверху над собой и в парах.		
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение: Обучение, закрепление и совершенствование технических приёмов: приема мяча снизу двумя руками и передачи мяча двумя руками сверху</li> </ol>	5	

	<p>над собой, в парах, в движении.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Сообщение теоретических сведений «Правила игры в волейбол».</li> <li>Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты.</li> <li>Сообщение: контрольных нормативов по элементам техники волейбола.</li> <li>Проведение фрагмента занятия по волейболу.</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Подготовка реферата по теме: «История, современное состояние и перспективы развития волейбола».</li> <li>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	2	
<p><b>Тема 4.2.</b> <b>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая.</b></p>	Содержание учебного материала		3
	Техника подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Правила соревнований, судейство. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.		
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Сообщение: Обучение, закрепление и совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая</li> <li>Сообщение теоретических сведений «Правила и судейство соревнований в волейболе».</li> <li>Воспитание двигательных качеств и способностей: скоростно-силовых качеств.</li> <li>Сообщение: контрольных нормативов по элементам техники волейбола.</li> <li>Проведение фрагмента занятия по волейболу.</li> </ol>	5	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Разработка фрагмента занятия по волейболу.</li> <li>Разработка индивидуального комплекса общеразвивающих упражнений.</li> <li>Сообщение: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	2	
<p><b>Тема 4.3.</b> <b>Прием мяча двумя руками снизу и сверху после подачи.</b></p>	Содержание учебного материала		3
	Техника приема мяча двумя руками снизу и сверху после подачи. Техника выполнения нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.		
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Сообщение: Обучение, закрепление и совершенствование приема мяча двумя руками снизу и сверху после подачи.</li> <li>Сообщение: Обучение, закрепление и совершенствование техники нападающего удара.</li> </ol>	6	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Сообщение теоретических сведений «Тактические действия в нападении».</li> <li>4. Воспитание двигательных качеств и способностей: координации движений.</li> <li>5. Сообщение: контрольных нормативов по элементам техники волейбола.</li> <li>6. Проведение фрагмента занятия по волейболу.</li> </ul>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка проекта по теме: «Волейбол – Олимпийский вид спорта».</li> <li>2. Разработка индивидуального комплекса упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса и мышц ног.</li> <li>3. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> </ul>	2	
<b>Тема 4.4. Блокирование нападающего удара.</b>	Содержание учебного материала		3
	Блокирование нападающего удара. Постановка одиночного и двойного блока. Страховка у сетки.		
	<p>Практические занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение: Обучение и закрепление одиночного блока.</li> <li>2. Сообщение: Обучение и закрепление двойного блока.</li> <li>3. Сообщение теоретических сведений «Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча».</li> <li>4. Воспитание двигательных качеств и способностей: скоростно-силовых качеств.</li> <li>5. Сообщение: Выполнение контрольных нормативов по элементам техники волейбола в учебно-тренировочной игре.</li> </ul>	5	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Конспектирование специальной литературы по теме: «Характеристика средств и методов в волейболе»</li> <li>2. Разработка комплекса специальных упражнений для волейболиста.</li> <li>3. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> </ul>	2	
<b>Тема 4.5. Групповые и командные действия игроков.</b>	Содержание учебного материала		3
	<p>Тактика игры в защите, в нападении. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии и задней линии. Система игры в нападении игроков передней и задней линий. Учебная игра.</p>		
	<p>Практические занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение: Обучение и закрепление групповых тактических действий в защите и в нападении.</li> </ul>	5	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Сообщение: Обучение и закрепление командных тактических действий в защите и в нападении.</li> <li>3. Сообщение теоретических сведений «Тактические схемы игры групповых и командных действий в защите и в нападении».</li> <li>4. Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты и координации движений.</li> <li>5. Сообщение: контрольных нормативов технико-тактических приёмов игры волейболв учебной игре.</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ просмотренных игр и соревнований по волейболу.</li> <li>2. Разработка комплекса упражнений круговой тренировки волейболиста.</li> <li>3. Закрепление и совершенствование технико-тактических действий в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	<b>2</b>	
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>37</b>	
<b>Тема 5.1. Ведение баскетбольного мяча.</b>	Содержание учебного материала		<b>3</b>
	Перемещения по площадке. Повороты на месте. Остановка прыжком и двумя ногами. Ведение мяча на месте, в движении с изменением скорости, направления и высоты отскока мяча, со зрительным и без зрительного контроля, с поворотом и переводом мяча.		
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение: Обучение, закрепление и совершенствование технике ведения мяча.</li> <li>2. Сообщение теоретических сведений «Характеристика баскетбола как учебного предмета и вида спорта».</li> <li>3. Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты и координации движений.</li> <li>4. Сообщение: контрольных нормативов по элементам техники баскетбола.</li> </ol>	<b>4</b>	
<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение реферативного исследования по теме: «История, современное состояние и перспективы развития баскетбола».</li> <li>2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	<b>2</b>		
<b>Тема 5.2. Передача мяча двумя руками от груди, одной</b>	Содержание учебного материала		<b>3</b>
	Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого		

<b>рукой от плеча.</b>	мяча», с отскоком от пола.		
	Практические занятия. 1. Сообщение: Обучение, закрепление и совершенствование технике передачи мяча. 2. Сообщение: Обучение, закрепление и совершенствование технике ловли мяча. 3. Сообщение теоретических сведений «Правила и судейство соревнований в баскетболе». 4. Воспитание двигательных качеств и способностей: выносливости. 5. Сообщение: контрольных нормативов по элементам техники баскетбола.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Разработка фрагмента занятия по баскетболу. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 5.3. Бросок мяча в кольцо.</b>	Содержание учебного материала		
	Техника броска мяча в кольцо с места, в движении. Ловля мяча после отскока от щита. Техника среднего и дальнего броска в кольцо. Учебно-тренировочная игра «Стритбол». Учебная игра «33». Правила и судейство соревнований.		
	Практические занятия. 1. Сообщение: Обучение, закрепление и совершенствование технике броска мяча в кольцо с места, в движении. 2. Сообщение: Обучение, закрепление и совершенствование технике ловли мяча после отскока от щита. 3. Сообщение теоретических сведений «Правила и судейство игры «Стритбол», «33». 4. Проведение фрагмента занятия по баскетболу. 5. Воспитание двигательных качеств и способностей: скоростно-силовых качеств. 6. Сообщение: контрольных нормативов по элементам техники баскетбола.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Конспектирование специальной литературы по теме: «Характеристика средств и методов в баскетболе» 2. Разработка комплекса специальных упражнений для баскетболиста. 3. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 5.4. Тактика игры в защите.</b>	Содержание учебного материала		
	Тактика игры в защите в баскетболе. Индивидуальная защита - техника защиты: техника передвижений (сойка, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и		3



	противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Групповые (1х2, 2х3) и командные действия игроков (зонная и смешанная). Двусторонняя игра.		
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение: Обучение и закрепление индивидуальных технических действий игрока в защите.</li> <li>2. Сообщение: Обучение и закрепление групповых и командных тактических действий игроков в защите.</li> <li>3. Сообщение теоретических сведений «Система личной, зонной и смешанной защиты».</li> <li>4. Проведение фрагмента занятия по баскетболу.</li> <li>5. Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты и координации движений.</li> <li>6. Сообщение: контрольных нормативов технико-тактических приёмов игры баскетбол в учебной игре.</li> </ol>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка проекта по теме: «Тактические действия игроков в защите».</li> <li>2. Закрепление и совершенствование изучаемых технико-тактических двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	2	
<b>Тема 5.5. Тактика игры в нападении.</b>	Содержание учебного материала		
	Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые (взаимодействие двух и трех игроков) и командные действия игроков (позиционное и стремительное нападение). Двусторонняя игра.		3
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение: Обучение и закрепление индивидуальных технических действий игрока без мяча и с мячом в нападении.</li> <li>2. Сообщение: Обучение и закрепление групповых и командных тактических действий игроков в нападении.</li> <li>3. Сообщение теоретических сведений «Тактические действия игроков против зонной и личной защиты».</li> <li>4. Проведение фрагмента занятия по баскетболу.</li> <li>5. Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты и координации движений.</li> <li>6. Сообщение: контрольных нормативов технико-тактических приёмов игры</li> </ol>	6	

	баскетбол в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка проекта по теме: «Тактические действия игроков в нападении». 2. Закрепление и совершенствование изучаемых технико-тактических двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Раздел 6. Мини-футбол.</b>		20	
<b>Тема 6.1. Ведение мини-футбольного мяча.</b>	Содержание учебного материала Техника передвижения (бег, прыжки, остановки, повороты). Техника ведения мяча (внешней, средней и внутренней частью подъёма, носком, внутренней стороной стопы). Обводка соперника. Передачи мяча на месте, в движении (внешней и внутренней стороной стопы). Остановка мяча ногой. Правила судейства соревнований по мини-футболу.		3
	Практические занятия. 1. Сообщение: Обучение и закрепление технике передвижения и ведения мяча. 2. Сообщение: Обучение и закрепление технике передачи мяча на месте, в движении. 3. Сообщение теоретических сведений «Футбол как учебный предмет и вид спорта». 4. Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты. 5. Сообщение: контрольных нормативов по элементам техники футбола.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Анализ специальной литературы по теме: «История развития игры в футбол». 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 6.2. Удары по мячу.</b>	Содержание учебного материала		3
	Удары по мячу ногой, головой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения, отбор мяча. Вбрасывание мяча. Приёмы игры вратаря. Учебная игра по упрощённым правилам.		
	Практические занятия. 1. Сообщение: Обучение и закрепление технике удара по мячу. 2. Сообщение: Обучение и закрепление технике обманных движений, отбора мяча, вбрасывание мяча. 3. Сообщение: Обучение и закрепление приемов игры вратаря. 4. Сообщение теоретических сведений «Индивидуальные действия игроков с мячом». 5. Воспитание двигательных качеств и способностей: скоростно-силовых качеств.	4	

	6. Сообщение: контрольных нормативов по элементам техники футбола.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Разработка фрагмента занятия по мини-футболу. 2. Разработка комплекса специальных упражнений для футболиста. 3. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 6.3. Тактика игры в защите.</b>	Содержание учебного материала		
	Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Опека игрока, владеющего мячом. Групповые и командные действия. Учебно-тренировочная игра.		3
	Практические занятия. 1. Сообщение: Обучение и закрепление индивидуальных действий игрока в защите против игрока с мячом и без мяча. 2. Сообщение: Обучение и закрепление групповых и командных тактических действий игроков в защите. 3. Сообщение теоретических сведений «Тактические схемы игры в защите». 4. Проведение фрагмента занятия по мини-футболу. 5. Воспитание двигательных качеств и способностей: выносливости. 6. Сообщение: контрольных нормативов по технико-тактическим приёмам в учебно-тренировочной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка проекта по теме: «Тактические действия игроков в защите». 2. Разработка индивидуального комплекса общеразвивающих упражнений. 3. Закрепление и совершенствование изучаемых технико-тактических действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 6.3. Тактика игры в нападении.</b>	Содержание учебного материала		
	Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые – взаимодействие двух и трёх игроков. Командные действия. Учебно-тренировочная игра.		3

	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение: Обучение и закрепление индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча.</li> <li>2. Сообщение: Обучение и закрепление групповых и командных тактических действий игроков в нападении.</li> <li>3. Сообщение теоретических сведений «Тактические схемы игры в нападении».</li> <li>4. Проведение фрагмента занятия по мини-футболу.</li> <li>5. Воспитание двигательных качеств и способностей: скоростно-силовых качеств.</li> <li>6. Сообщение: контрольных нормативов по технико-тактическим приёмам в учебно-тренировочной игре.</li> </ol>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка проекта по теме: «Тактические действия игроков в нападении».</li> <li>2. Разработка комплекса специальных упражнений для футболиста.</li> <li>3. Закрепление и совершенствование изучаемых технико-тактических действий в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	2	
<p><b>Раздел 7. Гимнастика.</b></p>		13	
<p><b>Тема 7.1. Спортивная гимнастика.</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Строевые упражнения. Техника акробатических элементов: кувырок вперед, назад, длинный кувырок, мост, стойка на руках, на лопатках, на голове. Акробатическое соединения и комбинации. Техника выполнения упражнений на снарядах: перекладина, параллельные брусья, гимнастические кольца, опорный прыжок через коня. Лазание по канату.</p>		3
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение: Обучение, закрепление техники выполнения кувырка вперед, назад, длинный кувырка, мост, стойки на руках, на лопатках, на голове и их комбинаций.</li> <li>2. Сообщение: Обучение, закрепление техники выполнения упражнений на снарядах: перекладина, параллельные брусья, гимнастические кольца, опорный прыжок через коня. Лазание по канату.</li> <li>3. Сообщение теоретических сведений «Характеристика гимнастики как учебного предмета и вида спорта».</li> <li>4. Воспитание двигательных качеств и способностей: координации движений.</li> <li>5. Сообщение: Оценка техники выполнения упражнений на снарядах,</li> </ol>	5	

	акробатических комбинаций и связок.		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение реферативного исследования по теме: «История, современное состояние спортивной гимнастики».</li> <li>2. Разработка фрагмента занятия по гимнастики.</li> <li>3. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	2	
<b>Тема 7.2. Аэробика (девушки)</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками</p> <p>Техника выполнения движений в аэробике: общая характеристика аэробики, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, "блок-метод".</p>		3
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение: Обучение и закрепление техники выполнения движений в аэробике, в фитбол-аэробике, в пилатесе.</li> <li>2. Сообщение теоретических сведений «Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой».</li> <li>3. Воспитание двигательных качеств и способностей: координации движений и гибкости.</li> <li>4. Выполнение разученной комбинация аэробики различной интенсивности.</li> <li>5. Проведение фрагмента занятия по аэробике, фитбол-аэробике, пилатесу.</li> <li>6. Оценка техники выполнения движений в аэробике, в фитбол-аэробике, в пилатесе.</li> </ol>	4	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		2	
<b>Всего:</b>		174	



### **3. Условия реализации программы дисциплины Физическая культура/Адаптированная физическая культура**

Обязательными условиями эффективности реализации программы являются: учет рекомендаций индивидуальных программ реабилитации инвалидов; учет особенностей психологии обучающихся; прикладное значение знаний и навыков, полученных на занятиях.

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны.

Оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, тренажёры).

Оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, комплекс оборудования по лёгкой атлетике.

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Обеспечение специальных условий для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Материально-техническое обеспечение реализации адаптированной программы подготовки специалистов среднего звена отвечает не только общим требованиям, определенным в ФГОС СПО по специальности, но и особым образовательным потребностям каждой категории обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В связи с этим в структуре материально-технического обеспечения образовательного процесса для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата занятия проводятся на площадках (в помещении и на открытом воздухе) оборудованных специализированными тренажерами, тренажерами общеукрепляющей направленности и фитнес – тренажерами. Все спортивное

оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

У обучающихся с ОВЗ отмечаются различные особенности развития: коммуникативные затруднения; своеобразие восприятия, внимания, памяти, мышления; своеобразие формирования личности; трудности социализации; специфика формирования эмоционально-волевой сферы.

Сочетание всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица и с руки говорящего) предполагает развитие всей структуры речевой деятельности, которая помогает практической деятельности и вплетается в нее. Обучающиеся могут быть более замкнуты и обидчивы, агрессивны по отношению к людям и вещам, чрезмерно тревожны, сверхчувствительны, неуверенны в себе, у них наблюдается завышенная или заниженная самооценка.

Эффективность форм организации профессионального образовательного процесса, достижение успеха в обучении и желаемых способов самореализации в первую очередь зависят от процесса адаптации студентов с ОВЗ к реальной ситуации в профессиональном образовательном учреждении, т.е.:

- построение в студенческой группе отношений, создающих условия для создания образовательной и развивающей среды;
- всестороннее развитие и становление личности, которое должно частично или полностью компенсировать ограничения жизнедеятельности инвалида и обеспечить ему конкурентоспособность на рынке труда;
- усвоение студентами профессиональных знаний и умений, способов деятельности через большую подготовительную работу (подготовка сжатой лекции в доступной форме, подготовка схем, алгоритмов, т.е. компьютерное сопровождение).

Образовательный процесс строится на сопровождении этих особенных обучающихся. Сопровождать - значит идти (двигаться) рядом. Сопровождение студентов с ОВЗ – это движение вместе, рядом с личностью, которая развивается, изменяется, с целью предоставления ей своевременной психологической помощи и поддержки в саморазвитии, формировании способности быть активным субъектом жизненного и профессионального самоопределения.

### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура (5-е изд): Москва: Академия, 2018 г.
2. Рубцов А.В. Адаптивный спорт, 2018 г.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура/Адаптированная физическая культура

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	– практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - тестовые задания
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- самостоятельное проведение фрагмента занятия - самостоятельная разработка, подготовка комплексов упражнений, фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.