Адаптированная рабочая программа

учебной дисциплины

ФК.00 Физическая культура

2022 г.

Рассмотрено
на инструктивно-методическом совещании
Методист_____ Т.А. Бедная
«_20_»_____июне_____2022 г.

Утверждаю
Директор_____Е.М. Гончарова
«_30_»_____июне_____2022 г.

Принято
на заседании педсовета
«_22_»_____июне_____2022 г.
Протокол №_____6_____

Содержание

стр.

1. Паспорт адаптированной рабочей программы учебной дисциплины.....4

2. Структура и содержание учебной дисциплины.....6

3. Условия реализации адаптированной рабочей программы дисциплины ... 15

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины..... 16

1. Паспорт адаптированной рабочей программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Адаптированная рабочая программа является частью адаптированной основной программы профессионального обучения – профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих: **16185 Оператор швейного оборудования**, **15398 Обувщик по ремонту обуви, 16199 Оператор электронно – вычислительных и вычислительных машин.**

1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной основной программы профессионального обучения:

Дисциплина изучается в рамках цикла **Физическая культура.**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, разработанные с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- 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.

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам специальной медицинской группы

- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь применять на практике самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося 134 часа, в том числе

I курс 72 часа (1 полугодие – 34 часа, 2 полугодие – 38 часов)

II курс 62 часа (1 полугодие – 34 часа, 2 полугодие – 28 часов).

2. Структура и содержание адаптированной рабочей программы учебной дисциплины ФК 00Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**134**
в том числе:	
практические занятия	
контрольные работы	
Итоговая аттестация зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физической культуры

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы	Объём работ	Уровень освоения
	I курс I полугодие		
Раздел 1 Основы физической культуры		**34**	
Тема 1.1 Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт в России.	1	2
	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Правила личной гигиены. Подбор одежды и обуви.	1	2
Тема 1.2 Легкая атлетика	Правила поведения на уроках ФК по лёгкой атлетике.	1	2
	Специальные беговые упражнения. Захлёст, высокое поднимание колена	1	2
	Специальные беговые упражнения. Захлёст, высокое поднимание колена	1	2
	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Низкий старт. Финиширование.	1	2
	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Низкий старт. Финиширование.	1	2
	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.	1	2
	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.	1	2
	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х10 м.	1	2
	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х10 м.	1	2
	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х10 м.	1	2
Тема 1.3 Гимнастика	Правила поведения на уроках по гимнастике. Работа на тренажёре.	1	2
	Бег 5-7 мин. с чередованием с ходьбой. Упражнения с гимнастическими палками. Работа на тренажёре.	1	2

	Бег 5-7 мин. Упражнения с гантелями. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами.	1	2
	Бег 5-7 мин. Упражнения с гантелями. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами.	1	2
	Бег 5-7 мин. Упражнения с гантелями. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами.	1	2
	Бег до 7 мин. Упражнения с набивными мячами. Перекаты, кувырки. Стойка на лопатках. Планка.	1	2
	Упражнения с набивными мячами. Перекаты, кувырки. Упражнения на равновесие. Подвижная игра.	1	2
	Упражнения с набивными мячами. Перекаты, кувырки. Упражнения на равновесие. Подвижная игра.	1	2
	Упражнения с н/мячами. Опорный прыжок (ноги врозь). Упражнения на перевёрнутой г/скамье. «Мостик».	1	2
	Упражнения с н/мячами. Опорный прыжок (ноги врозь). Упражнения на перевёрнутой г/скамье. «Мостик».	1	2
	Упражнения на гимнастической стенке. Акробатика, кувырки, перекаты. Стойка на лопатках(зачёт).	1	2
	Упражнения на гимнастической стенке. Акробатика, кувырки, перекаты. Стойка на лопатках(зачёт).	1	2
	Упражнения на гимнастической стенке. Перелазание по диагонали. Вис на время. Прыжки на скакалке.	1	2
	Упражнения с н/мячами. Перекаты, стойка на лопатках. Прыжки на скакалке (зачёт).	1	2
Тема 1.4 Спортивные игры	Настольный теннис Правила игры.	1	2
	Приём и передача в настольном теннисе. Ведение счёта.	1	2

	Приём и передача в настольном теннисе. Ведение счёта.	1	2
	Правила игры в настольном теннисе в паре.	1	2
	Эстафета с ведением теннисного мяча на теннисной ракетке.	1	2
	Учебная игра с применением навыков.	1	2
	Учебная игра с применением навыков.	1	2
	Обобщающее занятие по теме **Спортивные игры.**	1	2
	Итого за 1 полугодие	**34**	
	I курс II полугодие		
Тема 1.5 Акробатическая гимнастика	Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по стенке и г/скамье. Игра: передача мяча над головой, под ногами.	1	2
	Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по стенке и г/скамье. Игра: передача мяча над головой, под ногами.	1	2
	Упражнения с н/мячами, из-за головы, от груди, левой, правой руками. Прыжки на скакалке.	1	2
	Акробатика. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках. «Мостик». Ходьба по перевёрнутой г/скамье.	1	2
	Упражнения с н/мячами, из-за головы, от груди, левой, правой руками. Прыжки на скакалке.	1	2
	Эстафета с преодолением препятствий (перелазание, пролезание).	1	2
	Упражнения с н/мячами, из-за головы, от груди, левой, правой руками. Прыжки на скакалке.	1	2
	Акробатика. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках. «Мостик». Ходьба по перевёрнутой г/скамье.	1	2
	Упражнения с гантелями. Опорный прыжок (ноги врозь). Лазание по г/скамье. Ходьба по перевёрнутой г/скамье с мячом.	1	2
	Упражнения с г/палками. Опорный прыжок(зачёт).	1	2
	Упражнения на г/стенке. Перелазание в висе на г/стенке.	1	2

	Акробатика. Перекат, кувырок вперёд. «Мостик». Стойка на лопатках.	1	2
	Акробатика. Перекат, кувырок вперёд. «Мостик». Стойка на лопатках.	1	2
	Перекат, кувырок вперёд(зачёт). «Мостик» (зачёт).	1	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра «Паровоз». «Класс».	1	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений(зачёт). Игра «День и ночь», «Сбор грибов».	1	2
	Упражнения на г/стенке, скамье. Прыжки на скакалке, 30 сек.	1	2
	Упражнения на г/стенке, скамье. Прыжки на скакалке (в паре).	1	2
	Акробатика. Кувырки и перекаты, стойка на лопатках. Опорный прыжок «ноги врозь». Игра на внимание «Класс».	1	2
	Лазание по стенке, г/скамье. Переход из положения «Мостик» в упор присев. Прыжки на скакалке 30 сек.	1	2
	«Мостик» (зачёт). Опорный прыжок «ноги врозь» (зачёт).	1	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки на скакалке (зачёт).	1	2
Тема 1.6 Подвижные игры	Эстафета с преодолением полосы препятствий.	1	2
	Комбинированная эстафета (перекаты, пресс, приседания). «Воздушная лестница».	1	2
	Игра: Передача мяча над головой, под ногами, «Сбор грибов».	1	2
	Упражнения с н/мячами (сидя. лёжа). Передача мяча по кругу. Игра «Паровоз».	1	2
	Комбинированная эстафета. Игры: «День и ночь», «Класс».	1	2
	Преодоление полосы препятствий различной высоты.	1	2
	Игра: Передача мяча над головой, под ногами, «Воздушная лестница».	1	2
	Комбинированная эстафета (перекаты, пресс, приседания, отжимания(юноши)). Игра «Класс».	1	2

	Эстафета с переносом предмета (2-3 мяча).	1	
	Эстафета с преодолением препятствий (лазание по г/скамье, г/стенке), подтягивание(юноши).	1	2
	Игра «Боччи». Правила игры.	1	2
	Игра «Боччи». Правила игры.	1	2
	Комбинированная эстафета (перекаты, пресс, приседания, отжимание, подтягивание(юноши)). Игра «Класс».	1	2
	Игра: Передача мяча над головой, под ногами, «Воздушная лестница».	1	2
	Эстафета с переносом предмета (2-3 мяча). Игра «Помощь».	1	2
	Обобщающее занятие **Основы физической культуры**	1	3
	Итого за II полугодие	**38**	
	Итого за I курс	**72**	
	II курс I полугодие		
Раздел 2 Совершенствование физических навыков		**34**	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Техника безопасности в спортивном зале. Правила личной гигиены.	1	2
	Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, многоскоки, работа рук, ускорения.	1	2
	Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, многоскоки, работа рук, ускорения.	1	2
	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 2х10 м. Игра на внимание «Класс».	1	2
	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 2х10 м. Игра на внимание «Класс».	1	2
	Беговые, прыжковые упражнения. Бег 30 м. (на результат). Метание мяча(волана) в цель на дальность.	1	2
	Беговые, прыжковые упражнения. Бег 30 м. (на результат). Метание мяча(волана) в цель на дальность.	1	2
	Бег 60 м. с низкого старта (на результат).	1	2
	Метание мяча (на результат).	1	2

	Специальные беговые упражнения. Бег 100 м. Бег от 5 до 7 мин. в чередовании с ходьбой.	1	2
	Бег до 5 мин. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 3х10 м. Игра на внимание.	1	2
	Бег до 5 мин. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 4х10 м. Игра на внимание.	1	2
	Бег 60 м. с низкого старта(на результат).	1	2
	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (зачёт).	1	2
Тема 2.2 Гимнастика	Перестроение в шеренге. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие.	1	2
	Упражнения с набивными мячами. Перекаты, кувырки. Прыжки на скакалке.	1	2
	Упражнения с набивными мячами. Перекаты. Стойка на лопатках.	1	2
	Перекаты, кувырки. Стойка на лопатках(зачёт).	1	2
	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на координацию, равновесие. Прыжки на скакалке.	1	2
	Упражнения на координацию, равновесие. Прыжки на скакалке (зачёт).	1	2
Тема 2.3 Спортивные игры	Настольный теннис. Правила игры.	1	2
	Настольный теннис. Упражнения с ракеткой и мячом.	1	2
	Настольный теннис. Упражнения с ракеткой и мячом. Эстафета с переносом мяча на ракетке.	1	2
	Настольный теннис. Подача и приём.	1	2
	Настольный теннис. Подача и приём.	1	2
	Настольный теннис. Учебная игра.	1	2
	Волейбол. Правила игры и техника безопасности.	1	2
	Волейбол. Техника приёма и передачи мяча.	1	2
	Волейбол. Техника приёма и передачи мяча.	1	2

	Специальные упражнения для развития прыгучести.	1	2
	Волейбол. Техника подачи мяча.	1	2
	Волейбол. Приём, передача, подача мяча. Учебная игра.	1	2
	Волейбол. Приём, передача, подача мяча(зачёт).	1	2
	Обобщающее занятие по теме **Совершенствование физических навыков**	1	3
	Итого за I полугодие	**34**	
	II курс II полугодие		
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Общеразвивающие упражнения с г/палками, набивными мячами. Игра с переносом мячей.	1	2
	Специальные упражнения для отдельных групп мышц.	1	2
	Упражнения с гантелями. Планка. Игра на внимание.	1	2
	Упражнения с партнёром (наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания). Игра на внимание и скорость выполнения упражнений.	1	2
	Упражнения с гантелями, на равновесие. Лазание по г/стенке. Работа на тренажёрах.	1	2
	Упражнения с набивными мячами. Равновесие. Лазание по г/стенке. Работа на тренажёрах.	1	2
	Упражнения с партнёром (наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания). Игра на внимание и скорость выполнения упражнений.	1	2
	Упражнения с гантелями, на равновесие. Лазание по г/стенке. Работа на тренажёрах.	1	2
	Упражнения с гантелями, на равновесие. Лазание по г/стенке. Работа на тренажёрах.	1	2
	Работа на тренажёрах, с гимнастическими мячами.	1	2
	Волейбол. Специальные прыжковые упражнения. Подача и приём мяча.	1	2

	Волейбол. Специальные прыжковые упражнения. Подача и приём мяча.	1	2
	Волейбол. Подача мяча(снизу, сверху). Игра в паре.	1	2
Тема 2.4 Спортивные игры	Волейбол. Подача мяча(снизу, сверху). Игра в паре.	1	2
	Волейбол. Специальные прыжковые упражнения. Подача и приём мяча(зачёт).	1	2
	Волейбол. Передача, приём, подача мяча(снизу), зачёт.	1	2
	Баскетбол. Правила игры и техника безопасности.	1	2
	Баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча от груди.	1	2
	Баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча от груди. Эстафета с ведением и передачей мяча.	1	2
	Баскетбол. Бросок по кольцу двумя руками, одной рукой. Игра «Мяч в воздухе».	1	2
	Баскетбол. Передвижения. Стойка защитника. Эстафета с ведением и броском в кольцо.	1	2
	Баскетбол. Передвижения. Стойка защитника. Эстафета с ведением и броском в кольцо.	1	2
	Дартс. Изучение правил игры, техника безопасности.	1	2
	Дартс. Броски по заданию.	1	2
	Дартс. Техника броска. Броски по заданию.	1	2
	Дартс. Техника броска(зачёт). Работа на тренажёрах.	1	2
	Работа на тренажёрах.	1	2
	Обобщающее занятие по теме **Совершенствование физических навыков**	1	3
	Итого за II полугодие	**28**	
	Итого за II курс	**62**	
	Всего за курс обучения	**134**	

3. Условия реализации адаптированной рабочей программы дисциплины ФК.00 Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия кабинета ЛФК, тренажёрного зала, спортивного инвентаря

3.2. Информационное обеспечение обучения

В целях изучения и систематизации учебного материала по изучаемой дисциплине рекомендованы следующие основные источники информации:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

В целях расширения и более углубленного рассмотрения отдельных аспектов теоретических знаний по изучаемой дисциплине рекомендованы следующие дополнительные источники информации:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (основные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и результатов обучения**
Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры	Наблюдение и оценка выполнения упражнений, тестирование
Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Наблюдение и оценка выполнения упражнений, тестирование
Умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Наблюдение и оценка выполнения упражнений, тестирование
Выполнение контрольных нормативов, разработанных с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма	Наблюдение и оценка выполнения упражнений, тестирование
Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Наблюдение и оценка выполнения упражнений, тестирование
Знание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Наблюдение и оценка выполнения упражнений, тестирование
Знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Наблюдение и оценка выполнения упражнений, тестирование