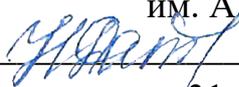


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СТУПИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИМ. А.Т.ГУМАНОВА»

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Учебного центра
ГБПОУ МО «Ступинский техникум
им. А. Т. Туманова»


Н.А. Датская
31 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АУД. 04 Адаптивная физическая культура

**Адаптированная программа профессионального обучения
программа профессиональной подготовки
по профессиям рабочих и должностям служащих**

**по профессии
13450 «Маляр»**

г.о. Ступино
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе профессионального стандарта «Маляр строительный» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 июля 2020 г. N 443н), на основе установленных квалификационных требований по профессии «Маляр» с учётом индивидуальных особенностей лиц с нарушением интеллекта.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Ступинский техникум им. А.Т. Туманова».

Разработчик: Манишина Елена Николаевна, преподаватель ГБПОУ МО «Ступинский техникум им. А.Т. Туманова»

Ф.И.О., учёная степень, звание, должность

РАССМОТРЕНА

цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин ГБПОУ МО «Ступинский техникум им. А.Т. Туманова»
протокол № 1
от «31» августа 2022 г.
Председатель ЦКО.А.Позняк

ОДОБРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА

методическим советом ГБПОУ МО «Ступинский техникум им. А.Т. Туманова»
протокол № 1
от «31» августа 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	35
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	38

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АУД.04 «Адаптивная физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины АУД.04. Адаптивная физическая культура реализуется в пределах адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих и должностям служащих в соответствии с профессиональным стандартом «Маляр строительный» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 июля 2020 г. N 443н)

Программа разработана с учетом требований работодателей и индивидуальных особенностей лиц с нарушением интеллекта.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к адаптационному циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины АУД.04 «Адаптивная физическая культура» направлено на достижение 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.

1.3.1. Личностные результаты освоения учебной дисциплины

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины Адаптивная физическая культура направлена на создание условий для достижения обучающимися следующих личностных результатов освоения образовательной программы:

- 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;

1.3.2. Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины Адаптивная физическая культура направлена на создание условий для достижения обучающимися следующих метапредметных результатов освоения образовательной программы:

— способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

1.3.3. Предметные результаты освоения учебной дисциплины

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины Адаптивная физическая культура направлена на достижение обучающимися следующих предметных результатов освоения дисциплины:

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

всего часов - 130 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 130 часов, в том числе:

—обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 130 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	130
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	130
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	120
теоретические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объём часов	Уровень освоения		
1	2	3	4		
Раздел 1. Теоретические занятия	Содержание учебного материала	10	1		
	<p>1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p> <p>2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества</p> <p>3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>4. Физическая культура в структуре профессионального образования. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>5. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.</p> <p>6. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>7. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> <p>8. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при определенном заболевании (диагнозе);</p> <p>9. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>10. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).</p>				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия			-	
Раздел 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	30			

	<p>1.Бег на короткие дистанции. 2.Челночный бег. 3.Эстафетный бег. 4.Бег на выносливость. 5.Прыжки в длину. 6.Метание мяча.</p>		
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия Бег на короткие дистанции: 1.Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. 2.Совершенствование техники высокого и низкого старта. 3.Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений Челночный бег: 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2.Выполнение специальных беговых упражнений. 3. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег 1.Совершенствование техники эстафетного бега. 2.Выполнение специальных беговых упражнений. Бег на выносливость. 1.Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2.Выполнение специальных беговых упражнений. Прыжки в длину 1.Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Метание мяча 1.Выполнение ОРУ в движении. 2.Бег отрезков различной длины. 3.Совершенствование техники финального усилия в метании.</p>	20	2
Раздел 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	70	

	<p>Волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол. Правила техники безопасности при проведении спортивных игр. Правила игры, судейство. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты, координации. Совершенствование технических и тактических приемов. Развитие двигательной активности.</p>		
	<p>Лабораторные работы</p>		
	<p>Практические занятия Баскетбол: Освоение несложных навыков владения мячом и техники игры. Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, отпустить его и поймать, прежде чем он коснется пола; то же, с хлопками в ладоши. Подбросить мяч вверх, сделать шаг вперед и поймать его за спиной. Подбросить мяч из-за спины вверх, сделать шаг назад и поймать мяч перед собой. Ударить мяч о пол между ног, чтобы он отскочил вверх за спину, поймать его двумя руками и направить ударом о пол в обратном направлении. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ловля и передачи мяча в парах и тройках. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой (правой, левой) от плеча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой сидя на полу. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение одновременно двух мячей на месте, в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину с расстояния 3 м. Броски в корзину</p>	48	

	<p>после ведения и остановки. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: передача, ловля, ведение, бросок.</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p> <p>Волейбол:</p> <p>Стойки и перемещений волейболиста и основные игровые приемы: верхних и нижних передач мяча, нижней и верхней прямой подачи, прямого нападающего удара, а также изучение простейших тактических действий в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.</p> <p>Мини-футбол:</p> <p>Освоение несложных навыков владения мячом и техники игры. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся мячу средней частью подъема ноги, носком. Выполнение комплекса упражнений для скоростно-силовых качеств. Ведение мяча. Техника вратаря. Учебная игра с заданиями.</p> <p>Настольный теннис:</p> <p>Виды хваток, основные стойки и перемещения (позиции), виды подачи мяча, способы удержания ракетки, техника ударов по мячу: накат открытой ракеткой (справа), накатывание закрытой ракеткой (слева), подрезка открытой ракеткой (справа), подрезка закрытой ракеткой (слева), топ-спин (справа) и (слева), учебная игра.</p> <p>Бадминтон:</p> <p>Подготовительные упражнения, развивающие чувство волана, подготавливающие мышцы и связки к выполнению основных упражнений, развивающие ловкость и быстроту. Упражнения с воланом, ракеткой, воланом и ракеткой.</p> <p>Учебная игра с заданиями.</p>		
<p>Раздел 4. Подвижные игры</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Игры: «Снайперы», «Вышибалы», «Лапта», «Картошка», «Тридцать три», Стритбол.</p>	<p>17</p>	

	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Техника и тактика игры.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Освоение несложных навыков игры. Совершенствование двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координации.	12	
	Содержание учебного материала	22	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Техника выполнения гимнастических упражнений. Развитие основных физических качеств. Развитие координационных способностей. Производственная гимнастика. Элементы акробатики и танцевальные движения.		
	Лабораторные работы		
Раздел 4. Гимнастика	Практические занятия Строевые упражнения: Выполнение строевых упражнений в движении и на месте. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Общеразвивающие упражнения: Упражнения без предметов, с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения в движении. Элементы акробатики и танцевальные движения: Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Шаг галопа. Шаг польки. Шаг с притопом. Шаг с подскоком. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета. Лазанье, перелезание, равновесии: Лазанье по наклонной скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх,	16	2

	<p>вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Ходьба по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук; с перешагиванием через предметы. Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.</p> <p>Корректирующие упражнения. Подбор индивидуального комплекса.</p>		
Раздел 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	44	
	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременные лыжные ходы. Одновременные лыжные ходы. Способы перехода с хода на ход. Способы преодоления спусков и подъемов. Развитие и воспитание выносливости.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Специальные подготовительные упражнения, строевые упражнения с лыжами и на лыжах, изучение техники лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможений и поворотов. Выполнение техники одновременного односложного конькового хода, одновременного двухшажного, конькового хода. Прохождение дистанции изученными ходами, включая преодоление спусков и подъемов.	22	
Дифференцированный зачет		2	
ВСЕГО:		130	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

2.3. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности. Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
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
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры.	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 каникул.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ	
Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x 100 м, 4 x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега, метание гранаты

Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции 3-5 км.</p>
Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением,</p>
Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой</p>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p>
3. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности.</p>
4. Спортивная аэробика	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина. «Адаптивная физическая культура» реализуется в учебном кабинете «Физическая культура», спортивном зале, открытой спортивной площадке, тренажерном зале, минимально необходимое материально техническое обеспечение включает в себя:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

— стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

— кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытая спортивная площадка:

— стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

— тренажерный зал с тренажерами;

— лыжная база с лыжехранилищем;

— комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

— Оборудованное рабочее место преподавателя (стол, кресло)

— Шкафы-стеллажи для размещения учебно-наглядных пособий и документации.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

— Учебник «Физическая культура для студентов среднего профессионального образования». Решетников А.В., Кислицин Ю.Л. Москва изд. центр «Академия», 2013

Дополнительные источники:

— Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

— Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

— Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

— Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

— *Бишаева А.А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

— *Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

—

Интернет-ресурсы:

— www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

— www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

— www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

— www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, самостоятельных работ, выполнения обучающимися индивидуальных заданий (защиты рефератов или презентаций), проведения промежуточной аттестации. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляются в соответствии с фондами оценочных средств для текущего контроля и фондами оценочных средств для промежуточной аттестации по данной дисциплине.

Результат обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерий оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.- Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств;	<p>Оценка «отлично» ставится, когда студентом:</p> <p>1. По основам знаний: выставляется за ответ, в котором студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.</p> <p>2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.</p>	<p>Текущий контроль: Сдача контрольных нормативов; устный опрос; подготовка и защита сообщений, докладов, рефератов;</p> <p>Промежуточная аттестация:</p>

<p>-Владеть опытом индивидуального использования двигательной активности для достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-При соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма выполнить контрольные нормативы, предусмотренные Государственным Стандартом;</p> <p>-Выполнить тесты для определения уровня профессиональной двигательной подготовленности;</p> <p>-Овладеть умениями самостоятельного подбора средств и методов физического воспитания в избранном виде двигательной активности, совершенствование профессиональной подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p>-Овладеть знаниями и умениями самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>Оценка «хорошо» ставится, когда студентом:</p> <p>1.По основам знаний: ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>2.По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.</p> <p>—</p> <p>Оценка «удовлетворительно» ставится, когда студентом:</p> <p>1.По основам знаний студенты получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.</p> <p>2.По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):</p>	
---	---	--

—	двигательное действие выполнено в основном правильно, но	
<p>В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Понимать роль физической культуры в развитии человека, в подготовке к профессиональной деятельности; -Знать основы физической культуры и здорового образа жизни; <p>—</p>	<p>допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p>	

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- 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 определять 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);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)

Окончание таблицы

