

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

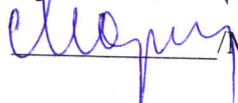
РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК

Протокол № 7

«25» ноября 2021 г.

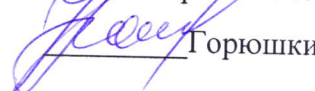
Председатель ЦК

 Морозова Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

«25» ноября 2021 г.

 Горюшкина Н.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

Адаптированная образовательная программа
для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
(с нарушениями слуха)

по специальности среднего профессионального образования
29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

форма обучения очная

2021 г.

Адаптированная рабочая программа «Физическая культура» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий»

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум».

Автор-разработчик:

Пивоваров Б.Р. – преподаватель ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»3**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ6**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ17**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ20**

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения адаптированной рабочей программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий».

В ГБПОУ МО «Дмитровский техникум» учебная дисциплина «Русский язык» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Русский язык» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **знать**:

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

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

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
5. выполнять приемы страховки и самостраховки;
6. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

7. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся **будет использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

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

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

• **личностных:**

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. 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;
3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, 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;
6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфлик-

ты;

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

11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

13. готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
4. 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;
5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
6. 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;

предметных:

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. 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).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	175
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	117
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	115
Самостоятельная работа	58
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Результаты освоения
Раздел 1. Легкая атлетика			15	
Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	Содержание		15	ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	1.	Практическое занятие: Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.		
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции	2.	Практическое занятие: Обучение техники высокого, низкого старта, финиширования.		
Тема 1.3 Выполнение контрольного норматива бег на короткие дистанции (100м)	3.	Практическое занятие: Выполнение специальных беговых упражнений.		
Тема 1.4 Техника выполнения прыжков в длину с места.	4.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ с отягощениями		
Тема 1.5 Выполнение контрольного норматива прыжки в длину	5.	Практическое занятие: Выполнение специальных упражнений для прыжков в длину.		
Тема 1.6 Техника выполнения прыжков в длину с разбега	6.	Практическое занятие: Выполнение специальных беговых упражнений для правильного разбега.		
Тема 1.7 Выполнение контрольного норматива прыжки в длину с разбега	7.	Практическое занятие: Выполнение специальных упражнений для прыжков в длину с разбега.		
Тема 1.8 Техника выполнения метания гранаты	8.	Практическое занятие: Выполнение специальных упражнений для верхнего плечевого пояса.		
Тема 1.9 Выполнение контрольного норматива метание гранаты	9.	Практическое занятие: Выполнение специальных упражнений для выполнения норматива метания гранаты		

Тема 1.10 Изучение техники эстафетного бега	10.	Практическое занятие: Обучение техники передачи эстафетной палочки.		
Тема 1.11 Выполнение контрольного норматива эстафетного бега	11.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ на месте, в движении.		
Тема 1.12 Челночный бег 3*10; 6*10	12.- 13.	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		
Тема 1.14 Бег на длинные дистанции	14.- 15	Практическое занятие: Техника бега на длинные дистанции 800м, 1000м. Техника финиширования.		
		Самостоятельная работа: Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.	10	
Раздел 2 Гимнастика			15	
Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения для шеи и плечевого пояса	Содержание		15	ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	16.	Практическое занятие: Выполнение комплекса ОРУ для шеи и плечевого пояса.		
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса и рук	17.	Практическое занятие: Выполнение комплекса ОРУ для туловища и ног.		
Тема 2.3 Общеразвивающие упражнения для туловища	18.	Практическое занятие: Выполнение упражнений в парах для плечевого пояса.		
Тема 2.4 Общеразвивающие упражнения для мышц нижних конечностей	19.	Практическое занятие: Выполнение упражнений в парах для туловища и ног		
Тема 2.5 Общеразвивающие упражнения на ковриках	20.	Практическое занятие: Выполнение комплекса ОРУ на ковриках.		
Тема 2.6 Общеразвивающие упражнения на силу	21.	Практическое занятие: Выполнение строевых упражнений на месте и в движении, упражнений на силу.		
Тема 2.7 Общеразвивающие упражнения на расслабление	22.	Практическое занятие: Выполнение упражнений на расслабление, лежа на ковриках		

Тема 2.8 Общеразвивающие упражнения на растяжение	23.	Практическое занятие: Выполнение упражнений на растяжение, лежа на ковриках и у шведской стенки		
Тема 2.9 Выполнение контрольного норматива комплекс общеразвивающих упражнений	24.	Практическое занятие: Выполнение комплекса ОРУ (с любыми предметами)		
Тема 2.10 Подъем туловища	25.	Практическое занятие: Выполнение упражнения подъем туловища на гимнастических ковриках		
Тема 2.11 Выполнение контрольного норматива подъем туловища	26.	Практическое занятие: Выполнение комплекса ОРУ.		
Тема 2.12 Прыжки через скакалку	27.	Практическое занятие: Выполнение упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку.		
Тема 2.13 Выполнение контрольного норматива прыжки через скакалку	28.	Практическое занятие: Выполнение комплекса ОРУ. Прыжки через скакалку на время.		
Тема 2.14 Отжимание от скамейки	29.	Практическое занятие: Выполнение комплекса ОРУ. Упражнения на силу.		
Тема 2.15 Выполнение контрольного норматива отжимание от скамейки	30.	Практическое занятие: Упражнения на силу. Отжимание от скамейки.		
Самостоятельная работа: Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.			8	
Раздел 3 Волейбол			15	
Тема 3.1 Техника безопасности при игре в волейбол Верхняя передача над собой.	Содержание		15	ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	31.	Практическое занятие: Техника выполнения верхней передачи мяча над собой.		
Тема 3.2 Нижняя передача над собой	32.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Упражнения с мячом в движении.		
Тема 3.3 Верхняя передача в парах	33.	Практическое занятие: Техника выполнения верхней передачи мяча в парах.		
Тема 3.4 Нижняя передача в парах.	34.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Упражнения с мячом в движении.		

Тема 3.5 Передача и прием мяча в парах через сетку	35.	Практическое занятие: Техника выполнения верхней, нижней передачи и приема мяча в парах через сетку.		
Тема 3.6 Выполнение контрольного норматива верхняя и нижняя передача в парах	36.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Выполнение верхней и нижней передачи в парах.		
Тема 3.7 Двусторонняя игра	37.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Двусторонняя игра через сетку		
Тема 3.8 Блокирование	38.	Практическое занятие: Техника выполнения блокирования. Упражнения для прыгучести.		
Тема 3.9 Нападающий удар	39.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Техника выполнения нападающего удара.		
Тема 3.10 Выполнение контрольного норматива нападающий удар через сетку	40.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Нападающий удар по зонам		
Тема 3.11 Тактические действия в защите. Двусторонняя игра.	41.	Практическое занятие: Изучение тактики игры в защите в разных зонах (расстановка игроков)		
Тема 3.12 Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра.	42.	Практическое занятие: Изучение тактики игры в нападении в разных зонах (расстановка игроков)		
Тема 3.13 Выполнение контрольного норматива тактические действия в защите и нападении в двусторонней игре	43.	Практическое занятие: Двусторонняя игра с правильной расстановкой игроков при нападении и защите.		
Тема 3.14 Двусторонняя игра.	44.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Двусторонняя игра		
Тема 3.15 Выполнение контрольного норматива двусторонняя игра	45.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Двусторонняя игра		
Самостоятельная работа: Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.			8	
			11	

Раздел 4 Лыжная подготовка				
Тема 4.1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Свободный ход. Дистанция 1 км	Содержание		11	ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	46.	Практическое занятие: Изучение видов ходов. Прохождение дистанции разными видами ходов.		
Тема 4.2 Попеременный двушажный ход. Дистанция 2 км	47.	Практическое занятие: Техника выполнения попеременного двушажного хода.		
Тема 4.3 Одновременный одношажный ход. Дистанция 2 км	48.	Практическое занятие: Прохождение дистанции 2 км изученным ходом		
Тема 4.4 Выполнение контрольного норматива прохождения дистанции 1 км	49.	Практическое занятие: Прохождение дистанции 1 км изученными ходами (попеременного двушажного хода и одновременного одношажного хода).		
Тема 4.5 Одновременный бесшажный ход. Дистанция 3 км	50.	Практическое занятие: Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.		
Тема 4.6 Коньковый ход. Дистанция 3 км	51.	Практическое занятие: Виды конькового хода (полуконьковый ход, односложный коньковый ход, двушажный коньковый ход). Прохождение дистанции 3 км.		
Тема 4.7 Свободный ход. Дистанция 2 км	52.	Практическое занятие: Прохождение дистанции 2 км изученными ходами		
Тема 4.8 Выполнение контрольного норматива прохождения дистанции 2 км	53.	Практическое занятие: Прохождение дистанции 2 км изученными ходами (полуконьковый ход, односложный коньковый ход, двушажный коньковый ход).		
Тема 4.9 Подъемы и спуски. Дистанция 1 км	54.	Практическое занятие: Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулелочкой, лесенкой.		
Тема 4.10 Свободный ход. Дистанция 3 км	55.	Практическое занятие: Прохождение дистанции 3 км изученными ходами.		

Тема 4.11 Выполнение контрольного норматива подъема и спуски.	56.	Практическое занятие: Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой		
Самостоятельная работа: Образ жизни и его отображение в профессиональной деятельности. Физическая культура в обеспечении здоровья.			8	
Раздел 5 Баскетбол			15	
Тема 5.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника ведения мяча	Содержание		15	ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	57.	Практическое занятие: Техника ведения мяча. Упражнения с мячом на месте и в движении.		
Тема 5.2 Техника выполнения бросков по кольцу	58.	Практическое занятие: Техника бросков мяча. Броски со штрафной линии, от щита двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу.		
Тема 5.3 Техника ловли и передачи мяча	59.	Практическое занятие: Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.		
Тема 5.4 Выполнение контрольного норматива броски по кольцу	60.	Практическое занятие: Правильное выполнение техники броска мяча по кольцу. Точность попадания мяча в корзину.		
Тема 5.5 Двусторонняя игра	61.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Двусторонняя игра		
Тема 5.6 Техника передвижения по площадке во время игры	62.	Практическое занятие: Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения, остановки и повороты.		
Тема 5.7 Остановки и повороты	63.	Практическое занятие: Упражнения с мячом на месте и в движении.		
Тема 5.8 Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и ловли мяча	64.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Техника ведения мяча.		
Тема 5.9 Двусторонняя игра	65.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Двусторонняя игра		
Тема 5.10 Выполнение	66.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Упражнения с мячом на		

контрольного норматива комбинации из освоенных элементов техники передвижения и ловли мяча		месте и в движении.		
Тема 5.11 Тактические действия в защите	67.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Изучение тактики игры в защите в разных зонах		
Тема 5.12 Тактические действия в нападении	68.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Изучение тактики игры в нападении в разных зонах		
Тема 5.13 Выполнение контрольного норматива тактические действия в защите и нападении	69.	Практическое занятие: сДвусторонняя игра с правильной расстановкой игроков при нападении и защите.		
Тема 5.14 Двусторонняя игра	70.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Двусторонняя игра		
Тема 5.15 Выполнение контрольного норматива двусторонняя игра	71.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Двусторонняя игра		
Самостоятельная работа: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.			8	
Раздел 6 Настольный теннис			19	
Тема 6.1 Типы ударов	Содержание			
	72.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Изучение видов ударов в настольном теннисе.		
Тема 6.2 Двусторонняя игра	73.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Игра на счет в парах, судейство игр в паре.		
Тема 6.3 Защитные удары	74.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Изучение и выполнение техники защитных ударов.		
Тема 6.4 Двусторонняя игра	75.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Игра на счет в парах, судейство игр в паре.	19	ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
Тема 6.5 Техника удара «Подрезка»	76.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Изучение и выполнение техники удара «подрезка».		
Тема 6.6 Двусторонняя игра	77.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Игра на счет в парах, судейство игр в паре.		

Тема 6.7 Техника удара «Свеча»	78.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Изучение и выполнение техники удара «свеча».		
Тема 6.8 Двусторонняя игра	79.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Игра на счет в парах, судейство игр в паре.		
Тема 6.9 Атакующие удары	80.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Изучение и выполнение техники атакующих ударов.		
Тема 6.10 Двусторонняя игра	81.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Игра на счет в парах, судейство игр в паре.		
Тема 6.11 Техника удара «Накат»	82.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Правильное выполнение технических действий плеча, туловища при ударе накатом справа.		
Тема 6.12 Двусторонняя игра	83.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Игра на счет в парах, судейство игр в паре.		
Тема 6.13 Выполнение контрольного норматива двусторонняя игра с разными видами ударов	84.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Игра на счет в парах, судейство игр в паре.		
Тема 6.14 Двусторонняя игра	85.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Игра на счет в парах, судейство игр в паре.		
Тема 6.15 Техника подачи мяча	86.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Техника выполнения ударов подрезкой и накатом. Техника выполнения подач.		
Тема 6.16 Двусторонняя игра	87.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Игра на счет в парах, судейство игр в паре.		
Тема 6.17 Парная игра 2*2 Двусторонняя игра	88.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Игра на счет в четверке, судейство игр в паре.		
Тема 6.18 Двусторонняя игра	89.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Игра на счет в парах, судейство игр в паре.		
Тема 6.19 Выполнение контрольного норматива двусторонняя игра	90.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Игра на счет в парах, судейство игр в паре.		
Самостоятельная работа: Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.			6	
			27	

Раздел 7 Футбол				
Тема 7.1 Техника ведения мячом	Содержание		27	ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	91.	Практическое занятие: Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках, на месте и в движении, игра «квадрат».		
Тема 7.2 Техника остановки мяча	92-93.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.		
Тема 7.3 Двусторонняя игра	94-95.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Двусторонняя игра.		
Тема 7.4 Техника отбора мяча	96-97.	Практическое занятие: Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. Отбор мяча ногой.		
Тема 7.5 Двусторонняя игра	98-99.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Двусторонняя игра.		
Тема 7.6 Техника передвижения	100-101.	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.		
Тема 7.7 Двусторонняя игра	102-103.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Двусторонняя игра.		
Тема 7.8 Техника поворотов и стоек	104-105.	Практическое занятие: Выполнение специальных беговых упражнений. Изучение техники поворотов и стоек в парах, тройках.		
Тема 7.9 Двусторонняя игра	106-107.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Двусторонняя игра.		
Тема 7.10 Финты, обманные действия	108-109.	Практическое занятие: Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных действий.		
Тема 7.11 Двусторонняя игра	110-111.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Двусторонняя игра.		
Тема 7.12 Виды ударов	112.	Практическое занятие: Выполнение в парах специальных упражнений. Обучение различным видам ударов.		
Тема 7.13 Двусторонняя игра	113.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ. Двусторонняя игра.		
Тема 7.14 Техника отбора мяча подкатом	114.	Практическое занятие: Выполнение упражнений с отбором подкатом.		
Тема 7.15 Выполнение контрольного норматива техника владения мячом	115.	Правильная техника владения мячом. Ведение мяча, отбор мяча разными способами.		

Тема 7.16 Тактические действия в защите и нападении	116	Изучение тактики игры в защите в разных зонах (расстановка игроков)		
Тема 7.17 Выполнение контрольного норматива двусторонняя игра	117.	Практическое занятие: Двусторонняя игра с правильной расстановкой игроков при нападении и защите.		
Самостоятельная работа: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.			10	
Итого			117	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

3.1.1. При проведении практических занятий широко используются активные формы обучения. В сочетании с самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих компетенций студентов.

3.1.2. В соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

Семестр	Вид занятия*	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии	Разработанные учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию формы проведения занятий
4	Л,У	<ul style="list-style-type: none">➤ Компьютерные технологии обучения➤ Интерактивные подходы.	Тестовые задания №1-8, Составление презентаций Составление и решение кроссвордов
	ПР	<ul style="list-style-type: none">➤ Технология парного обучения➤ Групповые технологии	
	ЛР		

*) Л,У—лекции, уроки, ПР – практические занятия, ЛР – лабораторные занятия

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями слуха) обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации, а именно:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для самообразования студентам с ограниченными возможностями здоровья могут понадобиться адаптивные технические средства, снижающие степень дискомфорта в процессе обучения в соответствии с их нозологией. Обучающиеся с ограничениями по слуху могут воспользоваться индивидуальными техническими средствами (аппараты «Глобус», «Монолог», индивидуальными слуховыми аппаратами, компьютерной аудио- гарнитурой, наушниками и т.д.) при прослушивании необходимой информации.

3.3. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.3.1. Печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2018. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. — Москва, 2019.- 259 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 234с
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст] : учебник / - 15 изд.,стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2018. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

3.3.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Гелецкая Л. Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва КноРус, 2019. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва: КноРус, 2020. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. -Ростов на Дону «Феликс» 2018.- 268 с.

2. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома , 2019. – 197 с.

3. Тимонин, А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / Тимонин, А. И ; под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2020. – 245 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе

<p>профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	--

Особое внимание в процессе обучения уделяется текущему контролю успеваемости обучающихся с ОВЗ, так как именно с его помощью можно выявить какие-либо затруднения в освоении дисциплины на любом этапе и своевременно принять соответствующие меры по устранению отставания в учебном процессе. Формы текущего контроля выбираются с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся (письменный опрос на бумаге или на компьютере, тестирование, устный опрос – по желанию студента).

Форма промежуточной аттестации (экзамен) для обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ по слуху устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей: письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и др. При необходимости рассматривается возможность увеличения времени на подготовку к зачету для таких обучающихся, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете. Возможно установление образовательной организацией индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Для промежуточной аттестации обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ кроме преподавателей конкретной дисциплины в качестве внешних экспертов могут быть привлечены преподаватели смежных дисциплин (курсов).

В ходе проведения промежуточной аттестации допускается присутствие ассистента, оказывающего необходимую техническую помощь, использование услуг ассистента (сурдопереводчика), использование специальных технических средств.

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в фондах оценочных средств (*фонды оценочных средств являются приложением к программе*).

Полный комплект заданий и иных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине приводится в фонде оценочных средств.