

## Программа адаптационной физической культуры

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Виды учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>268</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>134</b>
в том числе:	
практические работы	<b>134</b>
теоретическое обучение	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>134</b>
в том числе:	
еженедельно 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).	134
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

### Тематический план и содержание учебного предмета

Содержание программы учебной дисциплины разрабатывается с учетом требований в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа учащихся	Объем часов
1	2	3
<b>Практический раздел</b>		
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Физическое состояние человека и контроль за его уровнем. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Методико-практическое занятие №1</b> Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	4
<b>Тема 1.2.</b> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	<b>Методико-практическое занятие №2</b> Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Весоростовой показатель, кистевой индекс, индекс стени и кетле, функциональная проба, бег 60м., челночный бег 30x10, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине и подъем ног в висе(муж) сгибание рук в упоре лежа и поднимание опускание туловища(жен)	4
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Методико-практическое занятие №3</b> Ознакомление	4

Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности обучающихся). Организация и проведение корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	
<b>Тема 1.4</b> Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста.	<b>Методико-практическое занятие №4</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	4
<b>Тема 1.5</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	<b>Методико-практическое занятие №5</b> Подбор упражнений по воздействию на организм занимающегося. Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Вводная гимнастика, физкультминутки и физкультпаузы.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях	20
<b>Раздел 2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие №6</b> Бег на короткие дистанции. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Выполнение бега повторным методом короткими отрезками.	4
	<b>Практическое занятие №7</b> Прыжок в длину с места. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4
	<b>Практическое занятие №8</b> Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	4
	<b>Практическое занятие №9</b> Прыжки в длину способом «согнув ноги». Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	4
	<b>Практическое занятие №10</b> Метание малого мяча с разбега. Овладение техникой метания малого мяча с трех шагов разбега. Повышение уровня ОФП. Совершенствование техники метания малого мяча с трех шагов разбега.	4
	<b>Практическое занятие №11</b> Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Выполнение контрольного норматива: метание малого мяча с трех шагов разбега на дальность.	4

	<p><b>Практическое занятие №12</b> Прыжки в высоту способом «перешагивания». Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания». Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».</p>	4
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	28
	<p>Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях</p>	
<b>Тема 2.2.</b> Спортивные и подвижные игры	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	
	<p><b>Практическое занятие № 13</b> Содержание. Баскетбол. Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места (одной рукой от плеча).</p>	4
	<p><b>Практическое занятие №14</b> Баскетбол Овладение и закрепление техники передачи мяча Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</p>	4
	<p><b>Практическое занятие №15</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</p>	4
	<p><b>Практическое занятие №16</b> Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места (одной рукой от плеча). Развитие логического мышления в баскетболе</p>	4
	<p><b>Практическое занятие № 17</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста. Совершенствование техники выполнения штрафного броска (двумя руками от груди), ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила игры в баскетбол.</p>	4
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	20
	<p>Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях</p>	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		
<b>Тема 3.1</b> Система тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы ее реализации.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	
	<p><b>Практическое занятие 18</b> Содержание. Требования по технике безопасности при работе на тренажерах и с отягощениями. Особенности комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Метод повторных усилий. Метод максимальных усилий, типичные приемы силовой тренировки. Бицепс. Хват штанги сверху.</p>	6

<b>Тема 3.2.</b> Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.	<b>Практическое занятие №19</b> Тяга штанги в положении «наклон вперед прогнувшись». Висы на перекладине. Жим штанги из-за головы (4 подхода по 10 повторений).	6
<b>Тема 3.3.</b> Развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс) в положении стоя. Развитие трехглавой мышцы плеча (трицепс) в положении стоя.	<b>Практическое занятие №20</b> Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс. Тяга штанги к груди в наклоне.	6
	<b>Практическое занятие №21</b> Содержание. Жим штанги в положении стоя (6 подходов по 6 повторений, вес штанги 60% от max).	6
<b>Тема 3.4.</b> Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, мышц спины.	<b>Практическое занятие №22</b> Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке. Подбор веса штанги от максимального 70%. (3 подхода по 6 раз).	6
<b>Тема 3.5.</b> Развитие четырехглавой мышцы бедра, икроножных мышц. Приседание со штангой. Упражнения на блочных тренажерах	<b>Практическое занятие №23</b> Общезащитная подготовка. Упражнения для развития основных мышечных групп. Выполнять три подхода на блочных тренажерах в положении сидя (ноги врозь 18 повторений). Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40° от max).	6
<b>Тема 3.6.</b> Укрепление грудных мышц, развитие мышц спины. Укрепление дельтовидных мышц.	<b>Практическое занятие №24</b> Обще развивающие упражнения с отягощениями. Упражнения на грудные мышцы на блочных системах. Наклоны со штангой на плечах. Тяга гири перед грудью в положении стоя (4 подхода по 8 повторений). Жим двух гирь на наклонной скамейке (3 подхода по 6 повторений).	6
	<b>Самостоятельная работа</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях	42
<b>Раздел 4. Профессионально прикладная физическая подготовка</b>		
<b>Тема 4.1.</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	<b>Практическое занятие №25</b> Содержание. Формирование у студентов культуры гигиены при занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования при проведении занятий в тренажерном и игровом залах. Гимнастические упражнения с мячом и обручем (разучивание). Подвижные игры с элементами игры.	4
<b>Тема 4.2.</b> Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков	<b>Практическое занятие №26</b> Содержание. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движения. Общеукрепляющие упражнения для рук, ног, туловища. Гимнастические упражнения с мячами, обручем, скакалкой.	4

<b>Тема 4.3. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений.</b>	<b>Практическое занятие №27</b> Содержание. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.	4
	<b>Практическое занятие №28</b> Содержание. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта.	4
	<b>Практическое занятие №29</b> Содержание. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания. Акробатика, комплекс акробатических упражнений. Развитие направленного воздействия на некоторые способности, обуславливающие ловкость.	6
	<b>Самостоятельная работа</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях	22
	<b>Дифференцированный зачет.</b> Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: легко атлетический бег 500м. (жен);1000м.(муж). Отжимание в упоре лежа на полу, подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места. Комплексы силовых упражнений для развития физических качеств; (силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости).	2

<b>При реализации ОПОП СПО с нормативным сроком освоения 10 месяцев в профессиональном цикле ФК.00 обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>268</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>134</b>
<b>В том числе</b>	
<b>Практические занятия</b>	<b>134</b>
<b>теоретические занятия</b>	<b>-</b>
<b>В том числе зачет</b>	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>134</b>