

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Московской области
«Физико-технический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
на заседании ЦК
Председатель ЦК

_____ *[подпись]*
подпись



Протокол заседания ЦМК
№ 1 от « 30 » августа 2021 г.

АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Профессия: 16675 Повар

г. Долгопрудный

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины АД.04 Физическая культура по профессии «Повар» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на базе образования, без получения среднего общего образования, разработана с учетом требований Федерального базисного плана для профессиональной подготовки, Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ учебных дисциплин и методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ (с умственной отсталостью) с учетом их психофизических особенностей.

Разработчик Кокорина О.В. – преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. № 413) и предназначена для получения среднего общего образования студентами, обучающимися на базе основного общего образования по профессии 16675 Повар

Рабочая программа разработана в соответствии с базовым курсом дополнительно профессиональным образованием

1.2 Цели учебной дисциплины:

– основная цель адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Врачебно-педагогический контроль в адаптивном физическом воспитании:

-организационные основы врачебно-медицинского контроля лиц с ограниченными функциональными возможностями. Цель и задачи врачебно-педагогического контроля в адаптивном физическом воспитании. Виды врачебно-педагогического контроля: этапный, текущий, оперативный и педагогический контроль. Показания и противопоказания для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом для лиц с ограниченными функциональными возможностями. Противопоказания и рекомендации в адаптивном физическом воспитании при состояниях после перенесенных острых заболеваний. Профилактика травматизма в адаптивном физическом воспитании. Рекомендации по совершенствованию организации занятий. Методы исследований и контроля эффективности в адаптивном физическом воспитании. Материально-техническое обеспечение при занятиях адаптивным физическим воспитанием. Соответствие мест проведения занятий физическим воспитанием общим гигиеническим требованиям.

Формы адаптивного физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, урочные занятия физическим воспитанием в учебных заведениях, физкульт паузы, динамические перемены, самостоятельные занятия физическими упражнениями, прогулки, закаливание, купание, плавание, подвижные и спортивные игры, туризм: ближний и дальний, элементы спорта, спортивные соревнования, праздники, фестивали.

1.3 Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преимуществах с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья

обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:

личностных:

Л1. Сформированность готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3. Сформированность готовности самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

метапредметных:

МП1. Сформированность готовности учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МП2. Сформированность готовности и способности к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

предметных:

П1. Сформированность умения использовать разнообразные формы и виды физической культуры

деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2. Сформированность владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3. Сформированность владения основными способами самоконтроля индивидуальных

показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4. Сформированность владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 Сформированность владения 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).

1.5. Место учебной дисциплины в учебном плане:

общеобразовательный цикл.

1.6. Использование электронных образовательных ресурсов (ЭОР).

В соответствии с изменениями статья 108 Федерального закона от 29.12.2012г №273 «Об образовании в Российской Федерации» дополнена пунктом следующего содержания: «При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части: реализация образовательных программ осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий вне зависимости от ограничений, предусмотренных в федеральных государственных образовательных стандартах или в перечне профессий, направлений подготовки, специальностей, реализация образовательных программ по которым не допускается с применением исключительно дистанционных образовательных технологий, если реализация указанных образовательных программ без применения указанных технологий и перенос сроков обучения невозможны».

При реализации основной профессиональной образовательной программы допускается использование дистанционных образовательных технологий, электронных и цифровых образовательных серверов и платформ, работающих в онлайн - режиме.

Темы для дистанционного обучения:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов

- Физическая культура как учебная дисциплина среднего и профессионального образования

- Основы законодательства РФ о физической культуре и спорта

- Выполнение сообщений на тему: «Физическая культура личности»

Социально-биологические основы физической культуры и спорта

- Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система

- Выполнение сообщений на тему: « Краткая характеристика функциональных систем организма»

Спорт в физическом воспитании студентов

- Студенческий спорт

- Система студенческих спортивных соревнований

- Международное спортивное движение

- Выполнение сообщений на тему: « Краткая история олимпийских игр», « Участие в Олимпиадах»

Практическое домашнее задание «Утренняя зарядка»

Выполняется утренняя зарядка, и делается не большой видеоотчет на 3-5 минут, или фото-отчет из 5-6 фотографий.

Выполняется 5-6 упражнений, каждое упражнение повторяется 5-6 раз!

Основные правила выполнения зарядки:

1. Утреннюю гимнастику лучше всего делать в хорошо проветриваемом помещении.
2. одежда для зарядки должна быть удобной, не стеснять движения.
3. Включать в зарядку 8-9 упражнений и повторять каждое упражнение 6-10 раз (на первый раз делать 5-6 упражнений, если есть желание можно больше).
4. Наклоны выполнять и в правую и в левую стороны, выпады и махи левой и правой ногой.
5. Не забывать о правильной дыхании! Дышать свободно через нос (при разведении, подъёме, разгибании рук делать вдох, при наклонах и приседаниях – выдох).
6. Желательно делать зарядку под бодрую, ритмичную, но не громкую музыку.
После зарядки полезно принять душ, облиться теплой водой, или обтереться влажным, а затем растереться сухим полотен

1.7. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины на весь период обучения:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 333 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем обязательной аудиторной учебной нагрузки	132
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

Тематический план и содержание учебной дисциплин «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельные и практические занятия обучающихся	Объем часов	Результат освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретические сведения.		5	Л1, МП1, П2, П4
Тема 1 Валеология и физическая культура в общекультурно-профессиональной подготовке учащихся ОВЗ.	Знать: современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Уметь: различать деятельностную сущность физической культуры в различных сферах жизни и ценности физической культуры		
	Содержание. 1. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; задачи на учебный год и учебный год. ; влияние ф. у. на здоровье; воспитание потребности ЗОЖ.	5	
Раздел 2. Легкая атлетика.		22	Л1, Л2, МП1, П2, П4
Тема 1 Бег на короткие дистанции.	Знать: технику ходьбы и бега по пересеченной местности Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни.		
	Содержание.		
	2. Обучение техники низкого старта	4	
	3. Бег по прямой с различной скоростью	4	
	4. Челночный бег	4	
	Контрольные нормативы.	4	
Тема 2 Эстафетный бег.	Знать: о технике бега на короткие дистанции и передачи эстафетной палочки, команды “на старт”, “внимание”, “марш” Уметь: выполнять бег с высокого старта, бежать по дистанции, финишировать Передать эстафетную палочку “снизу” на месте, в ходьбе и беге		

	Содержание. 1. Ознакомление с техникой эстафетного бега 4x100 м.	3	
	2. Техника держания эстафетной палочки и передачи.	3	
	3. Старт на очередных этапах.	3	
	Контрольные нормативы.	2	
Раздел 3 Гимнастика	Знать: основные элементы акробатики и Т.Б. Уметь: выполнять основные элементы акробатики.	17	Л1,Л2,МП1, П2,П3, П4
Тема 1 Ритмическая гимнастика	Содержание. 1. Упражнения с общеразвивающей направленностью	3	
Тема 2 Художественная гимнастика	Упражнения с гимнастическими предметами (мяч, обруч)	3	
Тема 3 Акробатика	1. Группировка из положения присед, сед, лежа на спине, перевороты вперед, назад.	3	
	2. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков.	3	
	3. Стойка на лопатках «Свеча», элемент «Мост»	3	
	4. Контрольные нормативы.	2	
Раздел 4 Спортивные игры		77	Л1,Л2,МП1, П2,П4
Тема 1 Баскетбол.	Знать: технические элементы баскетбола. Уметь: корректировать свои действия при выполнении ведения и передачи мяча.		
	Содержание: 1. Сообщение о баскетболе. Техника безопасности. Жанглирование баскетбольными мячами.	3	
	2. Стойка баскетболиста, перемещение.	3	
	3. Ведение мяча.	3	
	4. Ловля мяча двумя руками.	3	
	5. Передачи мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	3	
	6. Броски мяча в корзину (с места, в движении).	3	
	7. Приемы овладения мячом – вырывание и выбивание.	3	
	8. Игровые задания. Учебная игра. Контрольные нормативы.	3 3	
Тема 2. Волейбол.	Знать: технические элементы волейбола Уметь: корректировать свои действия при выполнении передачи мяча.		
	Содержание: 1. Сообщение о возникновении волейбола. Техника безопасности. Правила соревнования.	4	
	2. Стойка волейболиста, перемещение.	3	
	3. Передача мяча вперед, назад.	4	
	4. Подачи: нижняя прямая, боковая.	4	
	5. Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой.	4	
	6. Учебная игра. Контрольные нормативы.	4 4	
Тема 3 Настольный теннис.	Знать: технические элементы настольного тенниса. Уметь: корректировать свои действия при выполнении приёма и передачи мяча.		

	Содержание: 1. Способы держания и выбор Перемещения.	4	
	2. Вращения мяча и удары по нему.	4	
	3. Техника подачи.	4	
	4. Прием мяча после подачи.	4	
	5. Удар с права по мячу с поступательным вращением.	3	
	6. Игровые задания. Учебная игра.	2	
	Контрольные нормативы.	2	
Раздел 5 Подвижные игры		8	Л1, Л2, МП1, П2, П4
Тема 1. Игры на внимание	Содержание: Игровые задания: «запрещенное движение», «покажи и повтори» и т.п.	2	
Тема 2. Игры на развитие силы и координации	Игровые задания: перетягивание каната. Различные эстафеты ит.п.	2	
Тема 3 Игры на развитие реакции	Игровые задания: «быстро по местам» и т.п.	2	
Дифференцированный зачет		2	
		Всего часов	134

2.3. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Раздел учебной дисциплины	Основные виды деятельности студентов
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий Физическим упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

<p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>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 экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности студента</p> <p>Учебно-методические занятия</p> <p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p> <p>3. Гимнастика</p> <p>4. Спортивные игры</p>	<p>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. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования 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 физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности 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 4 100 м, 4 400 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 способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики Освоение основных игровых элементов.</p>

	<p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
<p>Виды спорта по выбору</p>	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
<p>1. Ритмическая гимнастика</p>	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p>
<p>2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля</p>
<p>3. Дыхательная гимнастика</p>	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир.

Оборудование спортивного зала:

- спортивный зал игровой;
- спортивный зал гимнастический;
- зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен);
- кабинет учителя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Оборудование открытого стадиона:

- легкоатлетическая дорожка;
- сектор для прыжков в длину;
- сектор для прыжков в высоту;
- игровое поле для футбола (мини-футбола);
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- гимнастический городок;
- полоса препятствий;
- лыжная трасса

Технические средства обучения:

- телевизор с универсальной приставкой;
- dvd с комплектом дисков;
- радиомикрофон (петличный);
- мегафон;
- сканер;
- принтер лазерный;
- ксерокс;
- цифровая видеокамера;
- цифровая фотокамера;
- мультимедиапроектор;
- экран (на штативе или навесной);
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных мероприятий.

3.2. Требования к результатам обучения

В результате изучения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающийся в зависимости от заболевания должен:

знать/понимать:

- 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;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и реабилитации при заболевании ДЦП, ПОДА, заболевании сердца, сахарный диабет, F-70;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

- Владеть 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. 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) для ДЦП, ПОДА, F-70;

- подтягивание на перекладине (юноши, все кроме ампутантов);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;

- бег 60 м (без учета времени кроме F-70);

- бег: юноши — 500 м, девушки — 300 м (без учета времени);

- тест Купера — 12-минутное передвижение;

- плавание — 50 м (без учета времени);

- бег на лыжах: юноши — 2 км, девушки — 1 км (без учета времени).

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Обязательная литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура М., 2012г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования М, «Академия», 2012г.

Дополнительная литература:

1. Васильев В.Е. Лечебная физическая культура-М: ФиС,1970
2. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы: Высшее образование - Р-на Д: Феникс 2003.
3. Юровский С.Ю. Гармония здоровья: Режим труда и отдыха -1987г
4. Евсеев С.П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – СПб: Галеяпринт. 2013
5. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру – М: медицина 1990г.

Интернет-ресурсы:

1. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в РФ: [www. adygnet. ru/konfer/konflikt 2007/3/3/balsevich. htm](http://www.adygnet.ru/konfer/konflikt/2007/3/3/balsevich.htm)
2. Концепция модернизации физического воспитания и оздоровления учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности: [www. spbniifk. ru/conception. dok](http://www.spbniifk.ru/conception.dok)
3. Концепция оздоровления учащихся в процессе использования инновационных технологий физического воспитания: [lib. Sportedu./ru/press/fkvot/2006 №2/p24-26/htm](http://lib.Sportedu.ru/press/fkvot/2006 №2/p24-26/htm)
4. Концепция личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: [www. mirrabot. /com/work_4900. html](http://www.mirrabot./com/work_4900.html)
5. Методическое письмо «О преподавании учебного предмета «физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта: [www. ipkps. psu.edu. ru/source/metod_s/uzvaldist_sport.asp](http://www.ipkps.psu.edu.ru/source/metod_s/uzvaldist_sport.asp)
6. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья: [www. zone-x. ru/chowtov](http://www.zone-x.ru/chowtov)
7. Физическая культура в профильном обучении: [spo. 1 september/](http://spo.1september/)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическое воспитание является одним из основных учебных предметов, обязательным для всех учащихся, решающими конкретные образовательные и коррекционные задачи.

Цель преподавания дисциплины: показать возможность физической реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта, улучшение их морального состояния.

Задачи:

1. Создание правильной основы для формирования двигательных умений и навыков, общей двигательной культуры.

2. Коррекция позотонических реакций в локомоторно-статических функциях;

3. Развитие рецепторных отношений в координации движений, упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опоростойкости;

4. Формирование равновесия;

5. Формирование правильной осанки;

6. Развитие пространственной ориентировки и точности движений;

7. Развитие зрительно- моторной координации;

8. Формирование и развитие ППФП

Коррекционные задачи обуславливаются наличием у учащихся разнообразных дефектов физического и моторного развития. Каждый раздел программы, предполагает решение коррекционных задач. Данная программа изменена по сравнению с принятой программой учебной дисциплины «Физическая культура».

В результате учебной дисциплины учащиеся должны уметь и знать:

-Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

-Выполнять индивидуально подобранные комплексы гимнастики;

-Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

-Выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки;

-Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в изучаемом разделе учебной программы;

-Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

Волейбол

-Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

-Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Программа содержит также теоретическую часть. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание учащимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном

росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

4.1 Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности
Оценка уровня физической подготовленности девушек по адаптивной физической культуре

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	11,0 0	13,0 0	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин,с)	19,0 0	21,0 0	б/вр
3Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	8	6	4
Силовой тест – отжимание от лавочки	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности юношей по адаптивной физической культуре

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	12,3 0	14,0 0	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин,с)	25,5 0	27,2 0	б/вр
3Прыжки в длину с места (см)	200	190	150
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	10	8	5
Силовой тест – отжимание от	10	8	2

лавочки			
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	7,3	8,0	8,3
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

