

Филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения
Башкирский агропромышленный колледж р.п. Чишмы

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО
на заседании ПДК общеобразовательных дисциплин
Протокол № 11 от «30» июня 2023г.

Председатель

Ялбарисова.Э.Ф.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий филиалом

Г.Ф.Гайнутдинова

«30» июня 2023г.

Рабочая программа

Адаптивной физической культуры

по профессии 13450 Маляр

2023г

Адаптивная рабочая программа АФК «Физическая культура» разработана для профессиональной подготовки рабочих по профессии 13450 Маляр (адаптивная группа) из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, допущенными Министерством образования Российской Федерации в качестве примерной учебно-программной документации для профессиональной подготовки рабочих **на основе:** Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессиям среднего профессионального образования (далее - СПО) 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

Организация-разработчик: Филиал ГАПОУ БАК р.п. Чишмы

Разработчики: Сахабутдинов.И.Ш – преподаватель физической культуры

Рассмотрено и утверждено на заседании

педагогического совета

Протокол № 6 от «30» июня 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ АДАПТИВНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

1. ПАСПОРТ АДАПТИВНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Для профессиональной подготовки рабочих по профессии 13450 Маляр (адаптивная группа) из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, допущенным Министерством образования РФ в качестве примерной программной документации для профессиональной подготовки рабочих, рабочим учебным планом, физическая культура осваивается как общеобразовательный предмет в ГАПОУ ПАК п. Чишмы в объеме 120 часов.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **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.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первого и второго курсов в программу включены виды спорта: легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, гимнастика, спортивные игры.

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 само страховки;
- 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.

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и потребителями.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением профессиональных знаний (для юношей).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН предмета «Физическая культура»

Наименования темы	Количество часов
Теоретическая часть	
Введение	1
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
Итого	8
Практическая часть	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	22
2. Подвижные игры	18
3. Гимнастика	20
4. Спортивные игры	52
Итого	112
Всего	119
Самостоятельная работа	60
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Введение

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-методическая

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

- 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.*
- 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.*
- 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.*
- 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.*
- 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.*
- 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.*
- 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.*
- 8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.*

Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), 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.×100 м, 4×Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4

2. Подвижные игры

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память,

воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов (самостоятельная работа)	Уровень освоения
1	2	3	4
1. Теоретическая часть			1,2
	ВВЕДЕНИЕ	1	
Тема: Основы здорового образа жизни.	1. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	
	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
	3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	
	4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	
	5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	
ИТОГО		8 (4)	
Практическая часть. Содержание учебного материала		112 (56)	2,3
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		22(11)	
Раздел 1 Тема 1.1. Основы знаний Легкая атлетика	1. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	1	
Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий		
	1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	2	
	Самостоятельная работа <i>Техника бега на средние дистанции</i>	3	3,0

Тема 1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание практических занятий		
	1.Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	
Тема 1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3×10м.	Содержание практических занятий		
	1.Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	
	Самостоятельная работа <i>Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.</i>	3	3,0
Тема 1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание практических занятий		
	1.Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	
	Самостоятельная работа <i>Прыжки в длину с разбега.</i>	1	3,0
Тема 1.6. Выполнение прыжков в длину с разбега.	Содержание практических занятий		
	1. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	2	
Тема 1.7 Техника выполнения метания	Содержание практических занятий		
	1. Метание гранат	3	
Тема 1.8 Кроссовая подготовка	Содержание практических занятий		
	1. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег на 500 м.	3	
	2. Эстафетный бег.	5	
	Самостоятельная работа <i>Бег на средние дистанции.</i>	3	3,0

Раздел 2. Подвижные игры		18(9)	
Тема 2.1	1. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	1	
Тема 2.2	Веселые старты	8	
Тема 2.3	Игры на внимание	6	
Тема 2.4	Силовые игры	3	
	Самостоятельная работа <i>Роль подвижных игр в развитии ловкости, выносливости, внимания и реакции</i>	(9)	3,0
Раздел 3. Гимнастика		20(10)	
Тема 3.1.	Содержание практических занятий		
Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1. Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	1	
	2. Выполнение ОРУ. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	1	
Тема 3.2.	Содержание практических занятий		
Общеразвивающие упражнения	1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	1	
	2. Выполнение комплекса упражнений на перекладине.	2	
Тема 3.3.	Содержание практических занятий		
Акробатические упражнения	1. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	3	
	2. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	3	
	3. Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	2	
	4. Упражнения на брусках.	3	
	5. Лазание по канату.	2	

Раздел 3.4. Контрольные нормативы	Содержание практических занятий		
	1. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание. Челночный бег 10*10	1	
	2. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 1 мин	1	
	Самостоятельная работа. Специальные беговые упражнения. Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов	(10)	3,0
Раздел 4. Спортивные игры		52	
4.1.Волейбол		16	
	Содержание практических занятий		
Тема 4.1.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1	
Тема 4.1.2. Совершенствован ие передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий		
	1. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2	
Тема 4.1.3. Совершенствован ие передачи мяча	Содержание практических занятий		
	1. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2	
Тема 4.1.4. Совершенствован ие техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических занятий		
	1. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	1	

Тема 4.1.5.	Содержание практических занятий		
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	1. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	1	
Тема 4.1.6.	Содержание практических занятий		
Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	1. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	1	
Тема 4.1.7.	Содержание практических занятий		
Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	1. Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	4	
Тема 4.1.8.	Содержание практических занятий		
Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	1. Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	4	
4.2. Баскетбол		18	
Тема 4.2.1.	Содержание практических занятий		
Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	1. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	1	

Тема 4.2.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий		
	1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2	
Тема 4.2.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий		
	1. Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	
Тема 4.2.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание практических занятий		
	1. Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
Тема 4.2.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий		
	1. Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска.	1	
Тема 4.2.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий		
	1. Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	2	
Тема 4.2.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий		
	1. Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	8	
4.3. Футбол		18	
Тема 4.3.1 Техника безопасности при игре в футбол. Исходное положение	Содержание практических занятий		
	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	

(стойки), перемещения.			
Тема 4.3.2. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	Содержание практических занятий		
	Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами	3	
Тема 4.3.3. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Содержание практических занятий		
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	3	
Тема 4.3.4. Выполнение упражнений с передачей мячей.	Содержание практических занятий		
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	1	
Тема 4.3.5. Ведение мяча.	Содержание практических занятий		
	Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	3	
Тема 4.3.6. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	Содержание практических занятий		
	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	5	
	<i>Самостоятельная работа. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками, сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.</i>	26	3,0
	Дифференцированный зачет	1	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

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

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный «Mikasa»	1
Мяч футбольный	2
Мяч баскетбольный	4
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	1
Гимнастический мостик	1
Коньки	6
Сетка волейбольная	1
Вратарская форма	0
Теннисный стол	1
Гимнастическое бревно	1
Гимнастический конь	1
Скакалки	15
Гимнастические маты	7
Щиты баскетбольные	3
Гимнастическая стенка	4

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> • 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; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p>

<p>государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>
<p>Знания:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p>

