

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ СЕРВИСА И ТЕХНОЛОГИЙ»

СОГЛАСОВАНО:
на заседании Методического совета
протокол № 1
Орлова Н.В.
«30» 03 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАптиРОВАННОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся с инвалидностью и лиц
с ограниченными возможностями здоровья

Кемерово, 2022

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии _____

_____ 20__ г., протокол № ____.
Председатель МО _____

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на 20__ / 20__ учебный год.
протокол № __ заседания МО от " ____ " _____ 20__ г.
В программу внесены дополнения и изменения (см. Приложение ____).
Председатель МО _____

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на 20__ / 20__ учебный год.
протокол № __ заседания МО от " ____ " _____ 20__ г.
В программу внесены дополнения и изменения (см. Приложение ____).
Председатель МО _____

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на 20__ / 20__ учебный год.
протокол № __ заседания МО от " ____ " _____ 20__ г.
В программу внесены дополнения и изменения (см. Приложение ____).
Председатель МО _____

Рабочая программа адаптированной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» разработана на основе примерной программы общеобразовательной учёной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), протокол №3 от 21 июля 2015г. и

Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования", утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн

Организация—разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сибирский колледж сервиса и технологий»

Разработчик:

Огнев В.В., - руководитель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5. ТЕМАТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ	20
ПРИЛОЖЕНИЯ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена и подготовки квалифицированных рабочих и служащих на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями.

Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей здоровья обучающихся.

Система работы со студентами с ограниченными возможностями здоровья направлена на компенсацию недостатков их физического развития, восполнение пробелов предшествующего образования, преодоление негативных особенностей эмоционально-личностной сферы, нормализацию и совершенствование учебной деятельности обучающихся, повышение их работоспособности, активизацию познавательной деятельности.

Колледжем, при необходимости, может быть организован процесс обучения с использованием ДОТ, включая создание необходимой инфраструктуры (техническое сопровождение образовательного процесса, создание и функционирование центра обработки вызовов, создание учебных материалов, методическое сопровождение образовательного процесса и пр.).

Работа обучающихся в виртуальных классах происходит при удаленности друг от друга практически всех субъектов образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в учебный цикл общеобразовательных учебных дисциплин.

1.3. Результаты освоения дисциплины:

Освоение содержания дисциплины «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

ЛИЧНОСТНЫХ:

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивости мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно — смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных,

познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно — смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно — оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно — оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метопредметных:

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

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

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

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

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

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

предметных:

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

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

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

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики

переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Для очной формы обучения:

максимальная учебная нагрузка 580 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 290 часов;

самостоятельной работы обучающегося 290 часов.

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем пасов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	580
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	290
В том числе:	
теоретические	38
практические занятия	252
Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета в форме зачета	3 и 8 семестры 1; 2; 4; 5; 6; и 7 семестры

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная	Объем	Уровень освоения
	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть	Лекционные занятия	38	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в Общекультурной и профессиональной Подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные си- физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, Сохранение творческой и активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержа- дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к тех- безопасности при занятиях физическими упражнениями.	4	1
Тема 1.2. Основы методи- ки самостоятельных занятий физически- ми упражнениями. Самоконтроль, его ос- новные мето- ды, показатели и кри- терии оценки	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержа- ние. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигу- ры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Мотивация и целенаправленность само- стоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельность занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для опреде- ления оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	4	1

	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.		
Учебно-методические занятия			
Тема 1.3. Простейшие методики самооценки работоспособности. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов. 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 студентов. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	4	1

	<p>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).</p> <p>9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>		
<p>Тема 1.4. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической профессиональной направленности</p>	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения функционального развития организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	4	1
<p>Тема 1.5. Гимнастика в спорте высших достижений</p>	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, 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).</p> <p>Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной 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. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	2	1

<p>Тема 1.6. Теоретические основы методики проведения занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики.</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий ФК и С. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленностью, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий в зависимости от возраста и пола. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленностью. Самоконтроль за эффективностью занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>	4	1
<p>Тема 1.7. Теоретические основы судейства спортивных игр. Специфика правил игр</p>	<p>Тактика игры — теоретические основы и совокупность тактических действий-индивидуальных и коллективные (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником. Тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории и тактики спортивных игр. Специфика правил игр. 1. Наличие специфического результата — выигрыша. 2. Наличие формулированных правил 3. Игры с правилами — всегда совместная деятельность. 4. Развертывается циклично. 5. Отношение между участниками — соперничество.</p>	8	1
<p>Раздел 2. Практическая часть</p>		<p>94</p>	

Тема 1.	Учебно-тренировочные занятия	36	
Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x 100 м, 4x400 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 (юноши, девушки). Кроссовая подготовка.	38	3
Тема 3. Гимнастика	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 на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	10	3
Тема 4. Плавание	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25—100 м по 2—4 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	10	3
Тема 5. Спортивные игры	Практические занятия	118	

Тема 5.1. Футбол	Ведение мяча. Игра в парах. 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. Удар по воротам. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Двусторонняя игра.	40	3
Тема 5.2. Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием 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, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра в тройках. Разыгрывание мяча. Подача мяча и виды подач. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Двусторонняя игра.	38	3
Тема 5.3. 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. Выполнение штрафных бросков. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Двусторонняя игра.	40	3
Тема 6. Виды спорта по выбору	Практические занятия	84	
Тема 6.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	44	3
Тема 6.2. Спортивная аэробика	Комбинации из спортивно-гимнастических акробатических элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимания в упоре лежа, кувырки вперед и назад, падения в упор лежа, перевороты назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.	40	3
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета		4	
ВСЕГО		580	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. — ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов и свойств);
2. — репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. — продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Календарный график часов и тем по адаптивной физической культуре для всех специальностей

№ п/п	Тема	Всего	Практиче- ские заня- тия	Лекции / самост.	Год обучения															
					1 курс				2 курс				3 курс				4 курс			
					1 сем.		2 сем.		3 сем.		4 сем.		5 сем.		6 сем.		7 сем.		8 сем.	
						самост		самост		самост		самост		самост		самост		самост		самост
	Раздел 1. Теоретический	17	0	17	0	7	0	8	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1.1.	Введение. физическая культу- ра в общекультур- ной и профессио- нальной подготов- ке студентов СПО. Основы здорового образа жизни	4	0	4		2				2						0				
1.2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и кри- терии оценки	2	0	2				2												
	Учебно - методиче- ские занятия																			
1.3.	Простейшие методики самооценки работоспособности. Использование самоконтроля, стандартов, индексов.	2	0	2				2												

1.4.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	2	0	2	2															
1.5.	Гимнастика в спорте высших достижений		0																	
1.6.	Теоретические основы методики проведения занятий физическим и упражнениями для профилактики и коррекции нарушения двигательного аппарата, зрения и основных систем. Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики.	2	0	2	2															
1.7.	Теоретические основы судейства спортивных игр. Специфика правил	4	0	4			4													
	Раздел 2. Практический	436	268	168	44	0	58	0	32	34	38	38	24	24	34	34	22	22	16	16
2.1.	Учебно-тренировочные занятия	36	18	18	0	0	0	0	6	6	6	6	4	4	2	2	0	0	0	0
2.2.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	62	42	20	10		14		2	4			4	4			8	8	4	4
2.3.	Гимнастика	40	24	16	4		4		4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2
2.4.	Плавание	44	28	16	12						8	8			8	8				
2.5.	Спортивные игры	120	72	48	12	0	12	0	8	8	12	12	6	6	10	10	6	6	6	6
2.5.1	Футбол	32	20	12	4		4		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.5.2	Волейбол	48	28	20	4		4		4	4	6	6	2	2	4	4	2	2	2	2
2.5.3	Баскетбол	40	24	16	4		4		2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2
2.6.	Виды спорта	130	80	50	6	0	26	0	12	12	8	8	8	8	12	12	6	6	2	4

2.6.1	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	44	30	14	2		14		4	4			4	4	4	4	2	2		
2.6.2	Спортивная аэробика	86	50	36	4		12		8	8	8	8	4	4	8	8	4	4	2	4
Дифференцированный зачет		4					2												2	
Итого		580	290	290	51		66	68		76		48		68		44		12		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материальному обеспечению.

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, плавательного бассейна, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной программы дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- перекладина для подтягивания, маты гимнастические, канат для перетягивания, легкоатлетические барьеры, скакалки, обручи, мячи для метания;
- баскетбольные рамы, баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, баскетбольные сетки, баскетбольные мячи, волейбольные стойки, волейбольные сетки, волейбольные мячи, мини футбольные ворота, мини — футбольные сетки, мини — футбольные мячи, секундомеры, свистки, столы для настольного тенниса, теннисная пушка, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, футбольные ворота, футбольные сетки, футбольные мячи, волейбольная площадка, волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, площадка для стрит бола, баскетбольная стойка, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи, полоса препятствий, шведская стенка, брусья параллельные, уличные тренажеры, яма для прыжков в длину, теннисный корт, учебные гранаты и мячи для метание.

Тренажерный зал:

- тренажеры, штанги, гантели, гири, оборудование и инвентарь для подготовки и сдачи нормативов ГТО.

Плавательный бассейн, оборудование и инвентарь: раздевалки, душевые кабины. Хронометры, плавательные доски, спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

Организация учебного пространства в соответствии с нуждами обучающихся: места для переодевания в спортивную форму, душ.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением; выход в интернет.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам предоставлена возможность оперативного обмена информацией с педагогами колледжа и доступ к современным профессиональным и общеобразовательным информационным ресурсам сети Интернет.

Организация обучения с использованием дистанционных образовательных технологий приводит к появлению новых возможностей для реализации проблемно-поисковой и проектной деятельности обучающихся, стимулирует развитие самостоятельности в организации деятельности. Обучающиеся приобретают не только новые информационные компетенции, необходимые для успеха в любой деятельности, но и пополняют перечень навыков и компетенций, относящихся к социально-значимым, определяющим дальнейшую успешность человека во всех сферах его жизнедеятельности.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.1.1. Основная литература

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. — М: Издательство Юрайт, 2017. 191с. (Серия:Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. Режим доступа :www.biblio-onlin.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учеб. для студ. учреждений СПО / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2015. - 304 с. - (Профессиональное образование).

3.1.2. Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитускин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 461 с. — (Серия Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-05784-3. —

Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9.

3.1.3. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Режим доступа . www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Режим доступа www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509

3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442167

4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-ozdorovitelnye-tehnologii-438652

5. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438978

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В приложениях к рабочей программе учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	мы и методы контроля и оценки результатов обучения.
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современное состояние физической культуры и спорта. - оздоровительные системы физического воспитания. - информацию о Всероссийском физкультурно — спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО. - формы и содержание физических упражнений; - основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену; - использование и оценку показателей функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. о роли физической культуры в общекультурном, 	<p><u>Формы контроля обучения:</u> практические задания по работе с информацией</p> <ul style="list-style-type: none"> - домашние задания проблемного характера <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>

социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Должен уметь:

обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

- организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.

- вносить коррекцию в содержание занятий физическими упражнениями.

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта

Методы оценки результатов:

практические занятия, устный опрос, исследовательская работа. Выполнение контрольных нормативов и тестовых заданий (сила, скорость, гибкость, выносливость, прыгучесть), дифференцированный зачет.

5. ТЕМАТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Легкая атлетика
1.1. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции
1.2. Развитие быстроты. Бег на средние дистанции
1.3. Развитие техники эстафетного бега
1.4. Развитие техники метания гранаты
2. Плавание
2.1. Развитие техники плавания способом кроль на груди
2.2. Развитие техники плавания способом кроль на спине
2.3. Развитие техники плавания способом брасс
2.4. Развитие техники старта: из воды, с тумбочки
3. Атлетическая гимнастика
3.1. Развитие мышц плечевого пояса
3.2. Развитие мышц ног
3.3. Развитие мышц брюшного пресса и спины
3.4. Развитие силы
4. Спортивные игры
4.1. Футбол
4.1.1. Развитие техники владения мячом
4.1.2. Развитие техники игры в нападении
4.1.3. Развитие выносливости при занятиях футболом
4.2. Волейбол
4.2.1. Развитие техники передач мяча «сверху и снизу»
4.2.2. Развитие техники приема мяча «сверху и снизу»
4.2.3. Развитие техники нападающего удара в волейболе
4.2.4. Развитие техники блокирования мяча
4.3. Баскетбол
4.3.1. Развитие техники ведения мяча
4.3.2. Развитие техники штрафных бросков
4.3.3. Развитие техники бросков мяча в корзину в движении

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

У. п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16-17	4.4	5.1	5.2	4.8	5.9	6.1
2.	Координацион ные	Челночный бег 3x10 м, с	16-17	7.3	8.0	8.2	8.4	9.3	9.7
3.	Скоростно-си- ловые	Длину с места, см	16-17	230	210	195	210	190	160
4.	Выносливость	б-минутный бег, м	16-17	1500	1300	1100	1300	1050	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из по- ложения стоя, см	16-17	15	12	5	20	14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на вы- сокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16-17	12	10	4	18	15	6

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин,с)	12.30	14.00	б/вр.
2.Плавание 50м (мин,с)	45.00	52.00	б/вр.
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2кг. из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
б. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8.Координационный тест — челночный бег 3x10м (с)	7.3	8.0	8.3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Упражнения на гибкость — наклон вперед из положения стоя (см)	13	10	5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценивание		
	5	4	3
1.Бег 2000м(мин,с)	11.00	13.00	б/вр.
2.Плавание 50м (мин,с)	1.00	1.20	б/вр.
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4.Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
5.Бросок набивного мяча 1кг. из-за головы (м)	10.5	6.5	5.0
б. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7.Сгибание и разгибание рук в упоре от пола(количество раз)	18	15	10
8.Координационный тест — челночный бег 3x10м (с)	8.4	9.3	9.7
10. упражнения на гибкость — наклон вперед из положения стоя (см)	20	16	7

Приложение 3

Требования к результатам обучения студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, техники плавания.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь 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.);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места; бег 100м;
- бег: юноши 3км, девушки — 2км. (без учета времени) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся