МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

КОЗУЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЕМЕЛЬЯНОВСКИЙ ДОРОЖНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК Физическая культура**

в рамках программы профессиональной подготовки

по профессии 18511 Слесарь по ремонту автомобилей

р.п. Козулька 2019 г.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, ст.79; Приказа Минобрнауки РФ от 18 апреля 2013 года №292 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»; письма Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций» вместе с методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования».

Организация - разработчик:

Козульский филиал Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

Разработчики:

Бухарин Андрей Александрович–преподаватель Козульского филиала краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 1. условия реализации АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ учебной дисциплины | 18 |
| 1. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 18 |

# паспорт Адаптированной рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Область применения рабочей программы**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, ст.79; Приказа Минобрнауки РФ от 18 апреля 2013 года №292 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»; письма Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций» вместе с методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования».

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины может быть использована впрофессиональной подготовке, переподготовке рабочих в области Слесарь по ремонту автомобилей.

* 1. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Раздел физическая культура

**1.3. Характеристика группы, в которой реализуется программа:**

Программа предназначена для слушателей с ОВЗ.

Данная группа слушателей характеризуется:

- сниженной работоспособностью вследствие возникающих явлений психомоторной расторможенности, возбудимости;

- низким уровнем познавательной активности и замедленным темпом переработки информации;

- неустойчивостью внимания, нарушением скорости переключения внимания, объем его снижен;

- память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической;

- наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое;

- имеются легкие нарушения речевых функций;

- несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации;

- ограниченные представления об окружающем мире.

- отличаются повышенной впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечают малейшее изменение в настроении.

- характерна повышенная утомляемость. Быстро становятся вялыми или раздражительными, с трудом сосредоточиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания.

- отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству. При обучении следует разговаривать спокойным тоном, проявлять доброжелательность и терпение.

**1.4. 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.

**уметь:**

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
5. выполнять приемы страховки и самостраховки;
6. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
7. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**1.5. Характерные для АОП формы организации деятельности обучающихся с ОВЗ. Направление работы и методические приемы:**

**-** Ориентация в пространстве (физкультминутки, начерти таблицу без линейки, найди ошибку);

- Развитие глазомера (начерти таблицу без линейки, кроссворды, крестики и нолики, третий (четвёртый, пятый) лишний, мозаика, ребусы);

- Развитие внимания (проговаривание хором, анаграммы - перестановка букв в слове (работа с терминами), характеристика (описание) объекта, воспроизведение обучающимися информации после её написания на доске и последующего стирания, работа с карточками, на которых написана определённая информация, шифрование терминов, (отдельным буквам соответствуют цифры, расшифровка происходит с помощью ключа), всякому слову своё место – расстановка слов в предложении-определении, найди ошибку, кроссворды, чайнворды, третий (четвёртый, пятый) лишний, соотнеси вопрос и ответ, термин и его трактовку, восполни пропуски (коэффициенты, формулы), по рисункам охарактеризуй (процесс, области применения), мозаика, найди родственников, лото, ребусы, головоломки, тест, снежный ком, физкультминутки);

- Развитие памяти (проговаривание хором, заучивание вслух (в полголоса), бросание мяча (вопрос – ответ), словарный диктант, составление плана, найди ошибку, кроссворды, чайнворды, третий (четвёртый, пятый) лишний, соотнеси вопрос и ответ, термин и его трактовку (составь пару), загадки, шарады, допиши предложение, по рисункам охарактеризуй объект или процесс, стихи, сказки, найди родственников, лото, тест, физкультминутки);

- Развитие мышления (шифрование терминов, названий веществ (отдельным буквам соответствуют цифры, расшифровка происходит с помощью ключа, составление плана, найди ошибку, кроссворды, третий (четвёртый, пятый) лишний, соотнеси вопрос и ответ, термин и его трактовку, загадки, допиши предложение, по рисункам охарактеризуй (процесс, области применения),мозаика, пирамида, лабиринт, стихи, сказки, найди родственников, лото, ребусы, головоломки, тест);

- Развитие мелкой моторики рук (физкультминутки, бросание мяча (вопрос – ответ), работа с разными материалами, мозаика).

**1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;

**Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Учебная нагрузка обучающихся (час.) | |
|  |  | Обязательная аудиторная |
|  | Всего |
| **1 курс** |  | **96** |
| 1семестр |  | 51 |
| 2семестр |  | 45 |
| **2 курс** |  | **75** |
| 3семестр |  | 51 |
| 4семестр |  | 24 |
| *Итого:* |  | **171** |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **171** |
| практические занятия | **165** |
| ***Промежуточная аттестация*** *в форме зачёта.* | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала |  |
| Объем часов |
| 1 | | 2 | 3 | 4 |
| **1 курс 1 семестр всего часов:** | | | | **51** |
| Раздел 1. Введение. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов СПО. | | | |  |
| 1 | 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. | 1 |
| 2 | Техника безопасности на занятиях «Физической культурой». | | Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). | 1 |
| Раздел 2. Лёгкая атлетика | | | |  |  |  | | |
| Тема 2.1. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой. | | | |  |
| 3 | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. | | Организация занятий. | 1 |
| Тема 2.2.Кроссовая подготовка | | | |  |  |
| 4 | Бег на короткие дистанции. Бег100м. | | Техника бега на короткие дистанции. Распределение сил при беге. | 1 |
| 5 | Бег на короткие дистанции. Бег100м. | | Техника выполнения низкого старта при беге на короткие дистанции. | 1 |
| 6 | Бег на средние дистанции. Бег 400м. | | Техника бега на средние дистанции. Распределение сил при беге. | 1 |
| 7 | Бег на средние дистанции. Бег 400м. | | Техника бега на средние дистанции. Распределение сил при беге. | 1 |
| 8 | Бег на средние дистанции. Бег 800м. | | Техника бега на средние дистанции. Распределение сил при беге. Финиширование. | 1 |
| 9 | Бег на средние дистанции. Бег 800м. | | Техника бега на средние дистанции. Распределение сил при беге. Финиширование. | 1 |  |
| 10 | Бег по пересечённой местности. Бег 3000м. | | Особенности бега по пересечённой местности. Распределение сил при беге. | 1 |
| Тема 2.3. Прыжки в длину и высоту. | | | |  |
| 11 | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» | | Особенности техники прыжков в длину с разбега. | 1 |
| 12 | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» | | Особенности техники прыжков в длину с разбега. | 1 |
| 13 | Прыжки в длину с места способом « согнув ноги» | | Особенности техники прыжков в длину с места. | 1 |
| 14 | Прыжки в длину с места способом « согнув ноги» | | Особенности техники прыжков в длину с места. | 1 |
| 15 | Прыжки в высоту способам: Прогнувшись. | | Техника выполнения прыжков. | 1 |
| 16 | Прыжки в высоту способам: Перешагивания. | | Техника выполнения прыжков | 1 |  |  | | |
| 17 | Прыжки в высоту способам: Ножницы. | | Техника выполнения прыжков | 1 |
| Тема 2.4. Метание гранаты толкание ядра. | | | |  |  |
| 18 | Метание гранаты весом 500гр. (девушки) 700гр.(юноши) на дальность. | | Техника выполнения упражнения «Метание гранаты» на дальность броска. | 1 |
| 19 | Метание гранаты весом 500гр. (девушки) 700гр.(юноши) на дальность. | | Техника выполнения упражнения «Метание гранаты» на дальность броска. | 1 |
| Раздел 3. Гимнастика. | | | |  |  |  | | | | |
| Тема 3.1. Обще развивающие упражнения. | | | |  |
| 20 | Единый комплекс вольных упражнений №1. | | Техника выполнений вольных упражнений. | 1 |
| 21 | Единый комплекс вольных упражнений №2. | | Техника выполнений вольных упражнений. | 1 |
| 22 | Комплекс упражнений утренней разминки. | | Техника выполнений упражнений. | 1 |
| 23 | Обще развивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. | | Техника выполнений упражнений. | 1 |
| Тема 3.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | | | |  |
| 24 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | | Порядок выполнения упражнений. | 1 |
| 25 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением). | | Порядог выполнения упражнений. | 1 |
| 26 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушений осанки). | | Порядог выполнения упражнений. | 1 |
| 27 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушений осанки). | | Порядок выполнения упражнений. | 1 |
| 28 | Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках. Опорный прыжок. Брусья: стойка на предплечьях. | | Техника выполнения упражнений. | 1 |
| 29 | Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках. Опорный прыжок. Брусья: стойка на предплечьях. | | Техника выполнения упражнений. | 1 |
| Раздел 4 . Лыжная подготовка | | | |  |  | |  | | |
| Тема 4.1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. | | | |  |  | | |
| 30 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | 1 |
| 31 | Подбор спортивного инвентаря. | | Техника выбора спортивного инвентаря. | 1 |
| 32 | Лыжные мази порядок применения. | | Порядок применения лыжных мазей. | 1 |
| 33 | Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Бег 2500м. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| 34 | Практическая работа. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Бег 2500м. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| 35 | Преодоление подъёмов и препятствий. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| 36 | Преодоление подъёмов и препятствий. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| 37 | Переход с хода на ход в зависимости от условий лыжни. Бег 3000м. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| 38 | Переход с хода на ход в зависимости от условий лыжни. Бег 3000м. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| 39 | Коньковый ход. Техника бега коньковым ходом. Бег 2000м. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| Тема 4.2. Элементы тактики лыжных гонок. | | | |  |  |
| 40 | Элементы тактики лыжных гонок « Старт с интервалом времени». | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| 41 | Элементы тактики лыжных гонок « Старт с интервалом времени». | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| 42 | Элементы тактики лыжных гонок « Масс старт». | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| 43 | Элементы тактики лыжных гонок « Масс старт». | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| 44 | Элементы тактики лыжных гонок « Обгон по дистанции». | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| 45 | Элементы тактики лыжных гонок « Обгон по дистанции». | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| 46 | Элементы тактики лыжныху гонок « Финиширование». | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| 47 | Элементы тактики лыжных гонок « Финиширование». | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| 48 | Элементы тактики лыжных гонок « Распределение сил по дистанции». | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| 49 | Элементы тактики лыжных гонок « Распределение сил по дистанции». | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| Раздел 5. Спортивные игры. | | | |  |  |
| Тема 5.1. Волейбол. | | | |  |
| 50 | Техника безопасности при игре в волейбол. | |  | 1 |
| 51 | Снаряжение и подбор спортивного инвентаря. | | Техника выбора спортивного инвентаря. | 1 |
|  |  | | **1 курс 2 семестр всего часов:** | **45** |
| 52 | Исходное положение *(*стойки*),* перемещения по площадке. Учебная игра. | | Техника выполнения упражнений. | 1 |
| 53 | Исходное положение *(*стойки*),* передача мяча. Учебная игра. | | Техника выполнения упражнений. | 1 |
| 54 | Прямая верхняя подача. Учебная игра. | | Техника выполнения упражнений. | 1 |
| 55 | Прямая верхняя подача. Учебная игра. | | Техника выполнения упражнений. | 1 |
| 56 | Приём мяча одной рукой. Учебная игра. | | Техника выполнения упражнений. | 1 |  |
| 57 | Приём мяча двумя руками. Учебная игра. | | Техника выполнения упражнений. | 1 |
| 58 | Падение вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра. | | Тактика командной игры. | 1 |
| 59 | Контрольное соревнования игра в три команды. | | Тактика командной игры. | 1 |
| Тема 5.2. Баскетбол. | | | |  |  |
| 60 | Техника безопасности при игре в баскетбол. | | Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры и основные термины. | 1 |
| 61 | Снаряжение и подбор спортивного инвентаря. | | Техника выбора спортивного инвентаря. | 1 |  |  | | |
| 62 | Ловля и передача мяча*,* ведение. Учебная игра. | | Тактика командной игры. | 1 |
| 63 | Броски мяча в корзину *(*с места*,* в движении*,* прыжком*),* | | Тактика командной игры. | 1 |
| 64 | Броски мяча в корзину *(*с места*,* в движении*,* прыжком*),* | | Тактика командной игры. | 1 |
| 65 | Прием техники защиты – перехват. Учебная игра. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | | | |
| 66 | Прием техники защиты – перехват. Учебная игра. | | Тактика командной игры. | 1 |  | |  | | |
| 67 | Приемы*,* применяемые против броска. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| 68 | Контрольное соревнования игра в три команды. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| 69 | Контрольное соревнования игра в три команды. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| Тема 5.3. Футбол. | | | |  |  | | |
| 70 | Техника безопасности при игре в футбол. | | Техника безопасности при игре в футбол | 1 |  | | |
| 71 | Снаряжение и подбор спортивного инвентаря. | | Снаряжение и подбор спортивного инвентаря | 1 |  | | |
| 72 | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Учебная игра. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| 73 | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Учебная игра. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 74 | Удары головой на месте и в прыжке. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 75 | Остановка мяча ногой*,* грудью*,* отбор мяча. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 76 | Остановка мяча ногой*,* грудью*,* отбор мяча. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 77 | Техника игры вратаря*.* | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 78 | Контрольное соревнования игра в три команды. Тактика командной игры. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| 79 | Контрольное соревнования игра в три команды. | |  | 1 |  | | | | |
| Тема 5.4. Настольный теннис. | | | |  |
| 80 | Снаряжение и подбор спортивного инвентаря. | | Техника выбора спортивного инвентаря. | 1 |  | |  | | |
| 81 | Правила игры в настольный теннис. | |  | 1 |  | | |
| 82 | Обманные движения. Учебная игра.  Техника выполнения упражнения. | |  | 1 |  | | | | |
| 83 | Обманные движения. Учебная игра.  Техника выполнения упражнения. | |  | 1 |  | |  | | |
| 84 | Техника приёма и подачи. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 85 | Приём и подача мяча | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 86 | Обманные движения. Учебная игра. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 87 | Обманные движения. Учебная игра. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 88 | Приём и подача мяча | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 89 | Приём и подача мяча | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 90 | Контрольное соревнование. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  |  | |  | | |
| 91 | Контрольное соревнование. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 92 | Контрольное соревнование. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| 93 | Контрольное соревнование. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| 94 |  | |  |  |  | | |
| 95 | Зачёт. | |  | 1 |  | | |
| 96 | Зачёт. | |  | 1 |  | | |
| **2 курс. 3 семестр всего часов:** | | | | **51** |  | | |
| Раздел 1. Введение. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов СПО. | | | |  |  | | |
| 97 | Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). | | Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). | 1 |  | | |
| 98 | Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО | | Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО. | 1 |  |  | | |
| Раздел 2. Лёгкая атлетика. | | | |  |  | |  | | |
| Тема 2.1. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой. | | | |  |  | | |
| 99 | Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. | | Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. | 1 |  | | | | |
| 100 | Коррекция фигуры. | |  |  |
| 101 | Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. | | Основные принципы построения самостоятельных занятий. | 1 |  |  | |  | | |
| Тема 2.2.Кроссовая подготовка. | | |  |  |
| 102 | Бег 1 км без учета времени, дыхание в беге на длинную дистанцию. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 103 | Бег 1500 м без учета времени. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 104 | Контрольное соревнование. Эстафетный бег 4х100м. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 105 | Контрольное соревнование. Бег3000м. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 106 | Контрольное соревнование. Бег 3000м. по пересечённой местности. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 107 | Равномерная ходьба и бег средней интенсивности до 2х км. | | Техника выполнения упражнения |  |
| Тема 2.3. Прыжки в длину и высоту. | | | |  |  | | |
| 108 | Прыжки в высоту способом перешагивания. | | Особенности техники прыжков в высоту. | 1 |  | | |
| 109-110 | Комплекс утренней разминки. Способы прыжков в высоту. | | Способы прыжков в высоту. | 2 |  | | |
| 111 | Прыжки в высоту способам: Ножницы. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 112 | Комплекс утренней разминки. Способы прыжков в высоту. | | Способы прыжков в высоту. | 1 |  | | |
| 113 | Прыжки в длину с места способом « согнув ноги» | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 114 | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 115 | Комплекс утренней разминки. Способы прыжков в высоту. | | Способы прыжков в высоту. | 1 |  | | |
| 116 | Тройной прыжок в длину с разбега. | | Особенности техники прыжков в длину с разбега. | 1 |
| Тема 2.4. Метание гранаты , толкание ядра. | | | |  |  |  | | |
| 117 | Метание гранаты весом 500гр. (девушки) 700гр.(юноши) на дальность. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| Раздел 3. Гимнастика. | | | |  |  | |  | | |
| Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения. | | | |  |  | | |
| 118-119 | Обще развивающие упражнения, упражнения в паре с партнером с мячом. | | Техника выполнения упражнения. | 2 |  | | |
| 120 | Обще развивающие упражнения, упражнения в паре с партнером с мячом. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 121 | Самостоятельная работа: Комплекс утренней разминки. Единый комплекс вольных упражнений. | | Единый комплекс вольных упражнений. | 1 |  | | |
| 122 | Комплекс упражнений утренней разминки. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | |  | | |
| 123 | Комплекс упражнений утренней разминки. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 124 | Самостоятельная работа: Комплекс утренней разминки. Единый комплекс вольных упражнений. | | Комплекс утренней разминки. Единый комплекс вольных упражнений. | 1 |  | | |
| 125 | Единый комплекс вольных упражнений №1. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| Раздел 4 . Лыжная подготовка. | | | |  |  | | |
| Тема 4.1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. | | | |  |  | | |
| 126 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | 1 |  | | |
| 127 | Подбор спортивного инвентаря. | | Подбор спортивного инвентаря. | 1 |  | | |
| 128 | Лыжные мази порядок применения. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 129 | Горнолыжная подготовка, спуск с горы. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 130 | Горнолыжная подготовка, спуск с горы. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 131 | Преодоление подъёмов и препятствий. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 132 | Преодоление подъёмов и препятствий. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 133 | Переход с хода на ход в зависимости от условий лыжни. Бег 1000м. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 134 | Переход с хода на ход в зависимости от условий лыжни. Бег 3000м. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 135 | Коньковый ход. Техника бега коньковым ходом. Бег 1000м. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| Тема 4.2. Элементы тактики лыжных гонок. | | | |  |  | |  | | |
| 136 | Элементы тактики лыжных гонок « Старт с интервалом времени». | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 137 | Лыжная гонка на дистанцию 1000м. с раздельным стартом. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 138 | Элементы тактики лыжных гонок « Масс старт». | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 139 | Лыжная гонка на дистанцию 3000м. масс старт. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 140 | Лыжная гонка на дистанцию 1500м. Спринт. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 141 | Лыжная гонка на дистанцию 1500м. Спринт. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  |  | |  | | |
| 142 | Эстафетная гонка 4х1000м. техника передачи эстафеты. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 143 | Лыжная гонка на дистанцию 1000м. Спринт. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 144 | Спуск с горы на время. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 145 | Лыжная гонка на дистанцию 7000м. с раздельным стартом. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| Раздел 5. Спортивные игры. | | | |  |  | | |
| Тема 5.1. Волейбол. | | | |  |  | | |
| 146 | Техника безопасности при игре в волейбол. | | Правила игры и основные термины. | 1 |  | | |
| 147 | Блокирование одиночное, учебная игра. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
|  |  | | **2 курс 4 семестр** | **24** |  | | |
| 148 | Блокирование в парах, учебная игра. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |
| 149 | Прямая верхняя подача, учебная игра. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 150 | Игра в две команды, тактика игры команды в нападении. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| 151 | Игра в две команды, тактика игры команды в нападении. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| 152 | Игра в две команды, тактика игры команды в защите. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| 153 | Игра в две команды, тактика игры команды в защите. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| 154 | Контрольное соревнование, игра в три команды. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| 155 | Контрольное соревнование, игра в три команды. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| Тема 5.2. Баскетбол | | | |  |  | | |
| 156 | Техника безопасности при игре в баскетбол. | | Правила игры и основные термины. | 1 |  |  | | |
| 157 | Штрафные броски в кольцо, учебная игра. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 158 | Обманные движения с мячом. Учебная игра. | | Техника владения мячом. | 1 |  | | |
| 159 | Обманные движения с мячом. Учебная игра. | | Техника владения мячом. | 1 |  | | |
| 160 | Игра в две команды, тактика игры команды в нападении. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| 161 | Игра в две команды, тактика игры команды в нападении. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| 162 | Игра в две команды, тактика игры команды в защите. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| 163 | Игра в две команды, тактика игры команды в защите. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| 164 | Контрольное соревнование, игра в три команды. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| 165 | Контрольное соревнование, игра в три команды. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| 166 | Контрольное соревнование, игра в три команды. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| Тема 5.3. Футбол. | | | |  |  | | |
| 167 | Техника безопасности при игре в футбол. | | Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры и основные термины. | 1 |  | | |
| 168 | Техника игры вратаря. Учебная игра. | | Техника выполнения упражнения. | 1 |  | | |
| 169 | Игра в две команды, тактика игры команды в нападении. | | Тактика командной игры. | 1 |  | | |
| Тема 5.4. Настольный теннис. | | | |  |  | | |
| 170 | Контрольное соревнование, личное первенство. | | Техника игры н\теннис. | 1 |  | | |
| 171 | Зачет | |  | 1 |  | | |

# 3. условия реализации программы дисциплины

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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

**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. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Электронные ресурсы:

http://window.edu.ru/resource/678/32678

http://window.edu.ru/resource/672/32672

Дополнительные источники:

1. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел(тема) учебной дисциплины | Результаты  (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки |
| 1 | 2 | 3 |
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика**. | **Умения правильно:**  -Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  **Знание:**  -О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека;  - Основы здорового образа жизни. | Практические занятия, индивидуальные задания |
| **Раздел 2.**  **Гимнастика.** | **Умения правильно:**  -Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  **Знание:**  -О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека;  - Основы здорового образа жизни. | Практические занятия, индивидуальные задания |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка.** | **Умения правильно:**  -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  **Знание:**  -О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека;  - Основы здорового образа жизни. | Практические занятия, индивидуальные задания |
| **Раздел 4. Спортивные игры.** | **Умения правильно:**  -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  **Знание:**  -О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека;  - Основы здорового образа жизни.  -Использовать воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний. | Практические занятия, индивидуальные задания |

**Примерные обязательные контрольные задания к зачёту**

**для определения и оценки уровня физической**

**подготовленности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольные упражнения  (тест) | Возраст,  лет | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м/с | 16  17 | 4,4 и  Выше  4,3 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 5,2 и  Ниже  5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3\*10 м/с | 16  17 | 7,3 и  Выше  7,2 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 8,2 и  Ниже  8,1 |
| 3 | Скоростно-  силовые | Прыжки в длину с места, см. | 16  17 | 230 и  Выше  240 | 195  210 | 180 и  Ниже  190 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1500  Выше  1500 | 1300-  1400  1300-  1400 | 1100 и  Ниже  1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см. | 16  17 | 15 и  Выше  15 | 9-12  9-12 | 5 и  Ниже  5 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз | 16  17 | 11 и  Выше  12 | 8-9  9-10 | 4 и  Ниже  4 |