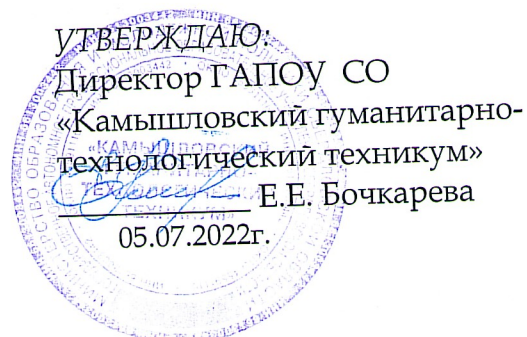


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»



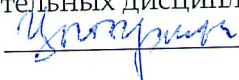
**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для профессий профессиональной подготовки
13450 Маляр
Форма обучения – очная
Срок обучения – 1год 10 месяцев

2022г.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований профессионального стандарта «Маляр строительный» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 25.12.2014 №1138н), учебного плана ГАПОУ СО КГТТ по программе профессионального обучения **13450 Маляр** для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и предусмотрена, для профессиональной подготовки рабочих из числа выпускников школ реализующих адаптированные общеобразовательные программы.

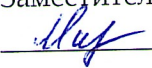
Разработчик: Павленко Владимир Иванович - преподаватель первой квалификационной категории Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Камышловский гуманитарно-технологический техникум».

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии педагогических работников общеобразовательных дисциплин ГАПОУ СО «КГТТ»
Председатель  Л.А.Цытыркина

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УПР
 Н.А. Польшева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР
 Т.А. Мадьгина

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	УЧЕБНОЙ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	УЧЕБНОЙ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	УЧЕБНОЙ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью адаптированной основной профессиональной образовательной программы профессионального обучения по профессии **13450 Маляр** для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в адаптационный учебный цикл адаптированной образовательной программы профессионального обучения.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- ☐ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, 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 по легкой атлетике, гимнастике, лыжам с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- ☐ 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.

1.4. Количество часов на освоение адаптированной программы учебной дисциплины: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 130 часов, в том числе практических занятий – 130 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов по УП	В том числе по курсам и семестрам			
		1 курс		2 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	130	34	40	34	22
в том числе:					
практические занятия	130	34	40	34	22
Текущий контроль		*	*	*	*

* аттестация на основе учета текущих результатов обучения

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем дисциплины	№ занятия	Наименование темы занятия, содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
1 курс 1 семестр				
Тема 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика	Содержание учебного материала (практические занятия)		12	
	1-2	Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни обучающихся. Содержание программы. Требования к учащимся. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Т\б на уроках по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике.	2	2
	3-4	Здоровье. Здоровый образ жизни. Основные понятия о здоровье. Показатели здоровья. Факторы риска для здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни. Социальные условия формирования здорового образа жизни. Физическая культура и здоровье. Критерии оценки физической формы. Поддержание физической формы. Закаливание. Личная гигиена и здоровье. Рациональное (правильное) питание.	2	2
	5-6	Смотр физической подготовки. 500 метров без учёта времени	2	2
	7-8	Техника бега на короткие дистанции, низкий старт, финиш. Кроссовая подготовка 400 метров.	2	2
	9-10	Передача эстафетной палочки. 50 м на время. Лапта.	2	2
	11-12	Эстафета 4 x 100 м. Кроссовая подготовка 800 м без учета времени. Футбол.	2	2
Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала (практические занятия)		22	
	13-14	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Упражнения на быстроту передвижения, ловля, передача мяча. Эстафета	2	2
	15-16	Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча. Правила игры в баскетбол. Эстафета.	2	2
	17-18	Передача мяча одной рукой от плеча, ведение мяча. Судейские жесты. Эстафета.	2	2
	19-20	Передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, ведение мяча. Учебная игра.	2	2
	21-22	Ведение мяча, остановка прыжком. Передача мяча с отражением в пол. Учебная игра.	2	2
	23-24	Передача мяча в движение в парах, бросок двумя руками с места. Учебная игра.	2	2
	25-26	Ведение мяча остановка шагом. Бросок одной рукой с отражением в щит. Учебная игра.	2	2
	27-28	Вырывание мяча, штрафной бросок двумя руками. Учебная игра.	2	2
	29-30	Передачи мяча, ловли мяча на оценку. Внутренний заслон. Учебная игра	2	2
	31-32	Судейские жесты и правила игры на оценку, (судейство игр).	2	2
	33-34	Оценка техники игры в баскетбол.	2	2
1 курс 2 семестр				
Тема 3. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала (практические занятия)		12	
	1-2	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, подбор лыжного инвентаря. История лыжного спорта.	2	2
	3-4	Строевые упражнения с лыжами, свободное передвижение на лыжах по дистанции. Поворот	2	2
	5-6	способом «переступания» на месте.		
	7-8	Строевые упражнения, ступающий, скользящий шаг без палок, техника одновременного	2	2

	9-10	бесшажного хода, техника падение.		
	11-12	Техника одновременного одношажного хода, техника подъема способом «ёлочкой», спуски в низкой, средней, высокой стойках, прохождение дистанции.	2	2
	13-14	Техника одновременно двухшажного хода, техника подъема способом «лесенкой», спуск в низкой стойке на оценку, техника торможение «полуплугом».	2	2
	15-16	Прием контрольных нормативов.	2	2
Тема 4. Волейбол	Содержание учебного материала (практические занятия)		22	
	17-18	Техника безопасности на занятиях волейбола. Упражнения на быстроту передвижения, верхняя, нижняя передача мяча.	2	2
	19-20	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках. Эстафета. Правила игры волейбол.	2	2
	21-22	Нижняя передача мяча, верхняя, нижняя передача мяча через сетку. Двухсторонняя игра.	2	2
	23-24	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках на оценку. Эстафета. Судейские жесты.	2	2
	25-26	Нижняя прямая подача через сетку, нижний приём мяча. Учебная игра.	2	2
	27-28	Нижняя боковая подача мяча, нижний приём мяча. Учебная игра.	2	2
	29-30	Верхняя прямая подача мяча через сетку. Нижний приём мяча. Учебная игра.	2	2
	31-32	Верхняя прямая, нижняя прямая подача мяча на оценку. Учебная игра.	2	2
	33-34	Подбор мяча отскочившего от сетки нижним приёмом мяча. Учебная игра.	2	2
	35-36	Перевод мяча кулаком через сетку, тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.	2	2
	37-38	Оценка техники игры волейбол.	2	2
	39-40	Двусторонняя игра .		
2 курс 3 семестр				
Тема 6. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала (практические занятия)		10	
	1-2	Требования к обучающимся. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Тб на уроках по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Правила дорожного движения	2	2
	3-4	Смотр физической подготовки. 1000 метров на время. Подтягивание на перекладине. Стигание и разгибание рук в упоре лежа.	2	2
	5-6	Бега на короткие дистанции, низкий старт, финиш. кроссовая подготовка 500 метров. Упражнения на пресс. Футбол, лапта.	2	2
	7-8	Техника бега на короткие дистанции, 100 м. на время. Лапта, футбол.	2	2
	9-10	Передача эстафетной палочки. Эстафета 4x 100м. Кроссовая подготовка 800м с элементами ОФП без учета времени. футбол.	2	2
Тема 2. Баскетбол.	Содержание учебного материала (практические занятия)		10	
	11-12	Техника безопасности на занятиях баскетбола, передача мяча, ловля мяча. Эстафета	2	2
	13-14	Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча в движении в тройках. Правила игры баскетбол. Эстафета.	2	2
	15-16	Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках, ведение мяча с изменением направления движения. Судейские жесты. Двусторонняя игра.	2	2
	17-18	Передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча в движении в тройках, четверках, ведение мяча. Учебная игра.	2	2

	19-20	Ведение мяча левой, правой рукой остановка прыжком. Бросок одной рукой. Передача мяча с отражением в пол. Учебная игра. Оценка техники игры в баскетбол.	2	2
Тема 3. Волейбол.	Содержание учебного материала (практические занятия)		10	
	21-22	Техника безопасности на занятиях волейбола. Верхняя, нижняя передача мяча в тройках в движении. Эстафета.	2	2
	23-24	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках в движении со сменой места передачи. Правила игры волейбол. Тактика игры в защите.	2	2
	25-26	Нижняя прямая подача мяча через сетку, верхний, нижний прием мяча. Двухсторонняя игра.	2	2
	27-28	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках в движении со сменой места на оценку. Судейские жесты. Двухсторонняя игра.	2	2
	29-30	Нижняя прямая подача через сетку, нижний приём мяча доводка в зону № 3. Наподдающий удар в зоне № 2,4. Правила пляжного волейбола. Учебная игра. Оценка техники игры волейбол.	2	2
Тема 4. Оздоровительная и атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала (практические занятия)		20	
	31-32	Техника безопасности на уроках по оздоровительной гимнастике. Гигиенические требования.	2	2
	33-34	Релаксационные упражнения, силовые упражнения	2	2
2 курс 4 семестр				
	1-2	Жим штанги, разведение гантелей в стороны лежа, приседание с отягощением. Упражнения для развития гибкости	2	2
	3-4	Наклоны с отягощением, упражнение на пресс. Упражнения на расслабление	2	2
	5-6	Повороты туловища в стороны, верхний, нижний пресс Снятие усталости при помощи дыхательных упражнений	2	2
	7-8	Голень, нижний пресс на наклонной скамье, верхний пресс. Развитие гибкости.	2	2
	9-10	Разведение гантелей в стороны, верхний, нижний пресс. Развитие координации	2	2
	11-12	Квадрицепс, бицепс ног, подъем штанги на бицепс рук. Отдых путем релаксации	2	2
	13-14	Жим лежа, разведение гантелей лежа, пресс, становая тяга. Развитие гибкости	2	2
	15-16	Восстановление работоспособности после интенсивных нагрузок	2	2
	17-18	Основные принципы и методы массажа и самомассажа.	2	2
	19-20	Рациональный режим жизни (чередование труда и отдыха).	2	2
	21-22	Выбор индивидуальной программы физической нагрузки. Подведение итогов семестра, года.	2	2
Всего:			130	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Программа адаптирована к материально-технической базе техникума и специализации преподавателя физической культуры. Элементы ППФП включены в каждый раздел программы (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, атлетическая гимнастика, оздоровительная гимнастика.).

Реализация учебной дисциплины обеспечена универсальным спортивным залом, тренажёрным залом, оборудованными раздевалками.

Спортивное оборудование:

- ☐ баскетбольные, футбольные, волейбольные, мячи;
- ☐ щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- ☐ сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- ☐ оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- ☐ оборудование для занятий гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики);
- ☐ гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- ☐ гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка;

Для занятий лыжным спортом:

- ☐ лыжная база с лыжохранилищем и теплыми раздевалками;
- ☐ учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- ☐ лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2018

2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.
2. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.

Интернет ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Должен уметь: ☐ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; ☐ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; ☐ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Методы оценки результатов: – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;

□ преодолевать искусственные и естественные препятствия разнообразным использованием способов передвижения; □ выполнять приемы защиты самообороны, страховки, самостраховки; □ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; □ выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: □ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, и вредных привычек увеличение продолжительности жизни; □ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; □ правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – ведение дневника самонаблюдения.

Оценка уровня физической подготовленности

1. Уметь оценить уровень своего собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести комплекс утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений: беговых, прыжковых.
4. Уметь составить комплексы упражнений для восстановления работоспособности.
5. Уметь применять на практике приемы самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта.
8. Овладеть системой дыхательных упражнений при выполнении упражнений для отдыха.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия.
10. Уметь определить оптимальную индивидуальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023