

Министерство образования Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

Программа профессионального подготовки
по профессии 13450 «Маляр»
для лиц с ограниченными возможностями здоровья
Форма обучения - очная
Срок обучения - 1 год 10 месяцев

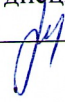
2025 г.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с учебным планом основной программы профессионального обучения (АОППО) – программы профессиональной подготовки по профессии **13450 «Маляр»**

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и предусмотрена, для профессиональной подготовки рабочих из числа выпускников школ реализующих адаптированные общеобразовательные программы.

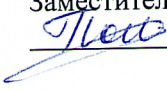
Разработчик: Пермикина Елена Владимировна - преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ СО «КГТТ»

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии педагогических работников общеобразовательных дисциплин ГАПОУ СО «КГТТ»

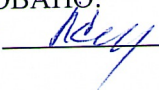
Председатель ПЦК  Е.В.Чудинова

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УПР

 Н.А. Польдяева

СОГЛАСОВАНО:

Методист  Н.Н. Чингина

СОДЕРЖАНИЕ

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

ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы профессиональной подготовки по профессии 13450 Маляр (для лиц с интеллектуальными нарушениями), разработана на основе Рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями интеллекта.

В программе учитываются индивидуальные особенности обучающегося и специфика усвоения им учебного материала. Рабочая программа направлена на коррекцию недостатков в знаниях обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, преодоление трудностей в освоении дисциплины Физическая культура, оказание помощи и поддержки детям данной категории.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общепрофессиональный цикл и предполагает знание и понимание слушателей принципов соблюдения требований безопасности, знание техногенных опасностей и способам защиты от них, понимания того, что именно в процессе трудовой деятельности человек подвергается наибольшей опасности.

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

Согласно Комплекту учебной программной документации для 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся с интеллектуальными нарушениями должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся с интеллектуальными нарушениями должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины: всего учебной нагрузки обучающегося - 130 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем Часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	130
в том числе:	
Теоретические занятия	4
Лабораторно-практические работы	126
<i>Итоговая аттестация (текущий контроль)</i>	

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 курс – 74 часа

Наименования темы	Кол-во 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
Итого	4
Практическая часть	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	24
2. Лыжная подготовка	12
3. Гимнастика	10
4. Спортивные игры	24
Итого	70
Всего	74

2 курс – 56 часов

Наименования темы	Кол-во часов	Код компетенций
Практическая часть		
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20	ОК 06
2. Лыжная подготовка	10	ОК 06
3. Гимнастика	10	ОК 06
4. Спортивные игры	16	ОК 06
Итого	56	
Итого за 2 курса обучения	130	

2.3. 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. 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.

2. 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. Спортграмма 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. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).
9. 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.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 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.

2. Лыжная подготовка

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.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

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). Упражнения для коррекции зрения. 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 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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Повал 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.

Настольный теннис

Правила игры. Техника безопасности игры. Поддача мяча, приём, нападающий удар.

Бадминтон

Правила игры. Техника безопасности игры. Экипировка. Поддача волана, приём, нападающий удар.

Дартс

Правила игры. Техника безопасности игры. Стойка. Техника броска.

Критерии и нормы оценки обучающихся.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов обучающихся должен допускать медицинский работник образовательного учреждения.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

1 курс

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

74 часа

№ урока	Содержание учебного материала
	1 семестр 34 ч
1-2	Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях.
3-4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств
5-6	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование
7-8	Бег 60 м, бег 100 м. Упражнения для развития скорости.
9-10	Бег 200 м, бег 400 м, Бег по прямой с различной скоростью
11-12	Техника бега на средние и длинные дистанции. Дыхание.
13-14	Равномерный бег на дистанцию 2000 м и 3000 м
15-16	Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега.

17-18	Техника метания гранаты на дальность, в цель.
19-20	Прыжки в высоту способом «ножницы», развитие прыгучести
21-22	Техника безопасности. Висы и упоры
23-24	Опорный прыжок. Упражнения на перекладине
25-26	Акробатика: кувырок вперед, назад. Развитие координации
27-28	Длинный кувырок, стойка на лопатках. Развитие гибкости
29-30	Стойка на голове и руках. Развитие силы, координации.
31-32	Т/безопасности. Техника попеременного двухшажного хода
33-34	Техника одновременного двухшажного хода.
2 семестр 40 ч	
1-2	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные
3-4	Преодоление подъемов и препятствий
5-6	Элементы тактики лыжных гонок. Лыжная эстафета
7-8	Прохождение дистанции 3 км и 5 км
9-10	Волейбол. Т/б. Стойки, перемещения, передача сверху
11-12	Прием снизу двумя руками; нижняя, верхняя прямая подача
13-14	Нападающий удар, блокирование. Индивидуальные задания
15-16	Учебная двусторонняя игра с заданиями
17-18	Баскетбол. Т/б. Стойки, ловля и передача мяча.
19-20	Ведение, броски мяча в корзину
21-22	Перемещения, штрафной бросок
23-24	Тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра
25-26	Настольный теннис. Т/б. Экипировка. Инвентарь. Правила.
27-28	Положение ракетки. Удар накатом открытой ракеткой
29-30	Удар накатом открытой ракеткой. Учебная игра
31-32	Эстафетный бег 4x100 м. Передача эстафетной палочки
33-34	Прыжки в длину с разбега, с места
35-36	Равномерный бег на дистанцию 2000 м и 3000 м
37-38	Метание гранаты. Сдача контрольных нормативов.
39-40	Метание гранаты. Подведение итогов семестра, года.

2 курс

№ урока	Содержание учебного материала
1-2	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование
3-4	Бег 100 м, бег 200 м. Упражнения для развития скорости
5-6	Техника бега на средние и длинные дистанции. Дыхание.
7-8	Бег 800 м, бег 1000 м, Бег по прямой с различной скоростью
9-10	Равномерный бег на дистанцию 2000 м и 3000 м
11-12	Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега.
13-14	Техника метания гранаты на дальность, в цель.
15-16	Эстафетный бег 4x100 м. Передача эстафетной палочки
17-18	Прыжки в высоту способом «ножницы», развитие прыгучести
19-20	Развитие скоростно-силовой выносливости
21-22	Техника безопасности. Висы и упоры
23-24	Акробатика: кувырок вперед, назад. Развитие координации
25-26	Длинный кувырок, стойка на лопатках. Развитие гибкости
27-28	Стойка на голове и руках. Развитие силы, координации.
29-30	Опорный прыжок. Упражнения на перекладине
31-32	Т/безопасности. Преодоление подъемов и препятствий

33-34	Спуски, повороты. Техника одновременных ходов.
1-2	Переход с хода на ход учитывая особенности трассы.
3-4	Элементы тактики лыжных гонок. Лыжная эстафета
5-6	Прохождение дистанции 3 км и 5 км
7-8	Волейбол. Т/б. Стойки, перемещения, передача сверху
9-10	Прием снизу двумя руками; нижняя, верхняя прямая подача
11-12	Нападающий удар, блокирование. Индивидуальные задания
13-14	Учебная игра. Сдача контрольных нормативов
15-16	Н/теннис. Т/б. Правила. Гигиена. Экипировка
17-18	Удар накатом открытой ракеткой. Перемещения
19-20	Положение ракетки. Удар накатом закрытой ракеткой
21-22	Подача, перемещения. Учебная игра. Подведение итогов года

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебная дисциплина физическая культура реализуется в спортивном зале
Оборудование:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); ворота футбольные, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный 4 шт, мяч футбольный 4шт, насос для накачивания мячей с иглой, манишки игровые, конус игровой, сетка волейбольная, мяч волейбольный 8 шт.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов.

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

3.2. Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины

Требования к организации образовательного процесса для обучающихся с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития):

Для лиц с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития) характерны следующие особые образовательные потребности:

- получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе

образования;

- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений;
- специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру;
- овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогами и другими обучающимися;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организации.

С целью создания благоприятных условий для профессионального обучения и социальной интеграции, образовательный процесс выстроен, с учетом степени и особенностей психофизических нарушений обучающихся.

С целью обеспечения дифференцированного подхода при организации учебного процесса следует:

- учитывать индивидуальные психофизические особенности обучающихся;
- учитывать операциональные характеристики деятельности (темп, продуктивность, работоспособность, истощаемость, объем предполагаемых заданий);
- дозировать нагрузки с учетом индивидуальных особенностей;
- использовать чередование видов деятельности: короткие четко сформулированные задания; текстовую информацию, представленную в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях;
- осуществлять подачу учебного материала небольшими, логическими законченными дозами с опорой на наглядность;
- использовать вариативное повторение, пошаговые инструкции при предъявлении нового и закрепление изученного материала; оказывать дозированную помощь;
- использовать закрепление и многократное повторение материала с переносом на аналогичный материал; в продуктивных видах деятельности: повторять действия для выработки умений и навыков, использовать осознанность действий, систематичность, разнообразие, повторяемость, расположение в нужном порядке;
- проявлять особый педагогический такт;
- использовать индивидуальный подход при оценивании деятельности обучающегося;
- использовать наглядные опоры: применять схемы и таблицы, приближенные к жизни, реалистические иллюстрации, технологические карты, с опорой на субъективный опыт обучающегося, рационально определять объем применения наглядных средств, с

соблюдением принципа необходимости и доступности; использование качественных наглядных методов (натуральных, изобразительных, символических) и приспособление для их демонстрации;

- использовать замедленный темп обучения;
- опираться на практическую деятельность и опыт обучающегося, на наиболее развитые его способности; осуществлять дифференцированное руководство учебной деятельностью обучающегося;

- применять на занятиях различные методы: словесный метод – рассказ, беседа, объяснение; наглядный метод – показ, иллюстрация, наблюдение; практический метод – выполнение упражнений, заданий, формирующих профессиональные умения и навыки.

С целью повышения работоспособности использовать упражнения и задания с учетом здоровьесберегающих технологий; подбор индивидуального темпа работы и нагрузки обучающегося; рациональное дозирование содержания учебного материала; при переходе от одного задания к другому предлагать упражнения, переключающие внимание обучающегося на новый вид работы, давать предельно развернутые инструкции, увеличить количество практических проб.

3.3. Направление работы и методические приемы.

Обучение предполагает следующие формы занятий:

- аудиторные групповые занятия под руководством преподавателя носят практико-ориентированный характер;

- индивидуальная самостоятельная работа обучающегося под руководством преподавателя

3.2 Информационное обеспечение обучения

Информационное обеспечение обучения

Основная для студентов

Лях, В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 кл.- М.: Просвещение, 2021

Дополнительная для студентов

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

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

Дополнительные источники

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 АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных и практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися, индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств
Знания: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности обучающихся по видам спорта. Оценка выполнения практического задания: комплекса глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, а также при выполнении индивидуальных работ или в режиме тестирования. Текущий контроль позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению изучения дисциплины, раздела, его тем с целью оценивания уровня освоения программного материала. Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются преподавателем с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

**5.ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ**

№ п/ п	№ пункта рабочей программ ы	Дата внесения изменений и дополнени й	До внесения изменений и дополнени й	После изменений и дополнений	Дата и № протокола рассмотрения цикловой комиссией	Дата и № протокола рассмотрения методическим советом/ педагогически м советом
1						
2						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459965

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026