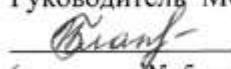


ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
«ЧЕРНОГОРСКИЙ ГОРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО преподавателей
Руководитель МО
 И.В. Блажко
(протокол № 5 от 26 июня 2025 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
 О.В. Лапса
«27» июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АУД. 03 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
адаптационного учебного цикла
адаптированной образовательной программы
профессионального обучения
по профессии
17530 «Рабочий зеленого хозяйства»**

Разработала: учитель физического воспитания
Чекурин Денис Николаевич

с. Бея, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	10
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АУД 03 АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины АУД. 03 Адаптивная физическая культура является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессии 17530 «Рабочий зеленого хозяйства».

Программа дисциплины разработана в соответствии с учебным планом, разработанным на основе Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2019 № 05-108 «О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталости», Методических рекомендаций по организации и осуществлению образовательной деятельности по программам профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития) – М.: ФГБОУ ДПО ИРПО, 2022. – 33 с.

1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы профессионального обучения:

Программа включена в адаптационный цикл учебного плана и учитывает особенности психофизического развития, индивидуальные возможности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с различными формами умственной отсталости), а также обеспечивает коррекцию некоторых нарушений развития и социальную адаптацию данных обучающихся.

Специфической особенностью дефекта при умственной отсталости является нарушение высших психических функций – отражения и регуляции поведения и деятельности, что выражается в деформации познавательных процессов, при которых страдает эмоционально-волевая сфера, моторика, личность в целом. Данная категория обучающихся имеет затруднения и проблемы в межличностном взаимодействии, умении налаживать контакты и сотрудничать; в усвоении теоретических знаний, в овладении понятиями, в установлении причинно-следственных связей и зависимостей, обобщении, переносе знаний в новые условия.

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

Целью программы является развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи дисциплины:

- ✓ освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- ✓ формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

✓ обучение технике правильного выполнения физических упражнений; – развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);

✓ формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;

✓ укрепление и сохранение здоровья обучающихся;

✓ коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);

✓ воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой, формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;

✓ формировать умение работать в коллективе, воспитывать интерес к предмету. Воспитывать волю дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

✓ развитие и совершенствование волевой сферы. Развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости⁴

✓ овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, элементами спортивных игр, оздоровительной гимнастикой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно воспитательной направленности каждого урока.

Формы организации занятий:

✓ Систематические (уроки физической культуры)

✓ Эпизодические (день здоровья)

✓ Индивидуальные (занятия в виде спортивной секции)

✓ Массовые (спортивно – оздоровительные праздники)

✓ Соревновательные (групповые)

В соответствии с требованиями к организации обучения обучающихся с ОВЗ в представленном варианте программы учтены и сохранены:

Основополагающие принципы:

✓ учёт индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохраненных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями; интересы мотивы);

✓ адекватность средств методов и методических приёмов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

✓ эмоциональность занятий (музыка, игровые методы);

✓ создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

✓ поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

Психологические принципы:

✓ создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущение радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

✓ сплочённость группы (постановка общей цели, объединение общим интересам, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, ролевые функции);

✓ стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

✓ примирительные акты в случае конфликтов, исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия. Перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствие внимания и др.

При создании специальных условий обучения для данной категории, обучающихся в программе используются педагогические приёмы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объёму, усилию.

1.4. Требования к результатам освоения дисциплины

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

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<i>Должен уметь</i>	<i>Должен уметь</i>
Элементы лёгкой атлетики	
Выполнять низкий старт с помощью педагога. Выполнять бег на короткие дистанции (30 м)	Выполнять низкий старт Выполнять бег на короткие дистанции (60 м)
Выполнять бег на короткие дистанции на отрезках с ускорением 30 м.	Выполнять бег на короткие дистанции на отрезках с ускорением 60 м.
Выполнять метание малого мяча с помощью педагога (ширина коридора 20 м.)	Выполнять метание малого мяча с помощью педагога (ширина коридора 10. м)
Выполнять прыжки с места с помощью педагога.	Выполнять прыжки с места.
Выполнять эстафетный бег, передавать правильно палку с помощью педагога	Выполнять эстафетный бег, передавать правильно палку
Выполнять бег с изменением направления под руководством педагога	Выполнять челночный бег 3х10 на время
Элементы спортивных игр	

Выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки в волейболе с помощью педагога.	Выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки в волейболе
Выполнять элементы передач мяча в волейболе на месте, в движении, подводящие упражнения с педагогом	Выполнять элементы передач мяча в волейболе на месте, в движении, подводящие упражнения
Выполнять правильную стойку в настольном теннисе, держать ракетку, элементы игры – набивание теннисного шарика 10 раз	Перемещение и стойки в настольном теннисе, техника подачи в настольном теннисе, уметь играть, набивание теннисного шарика 20 раз
Оздоровительные общеразвивающие упражнения	
Выполнять элементы базовых обще развивающих упражнений с помощью педагога	Выполнять элементы базовых обще развивающих упражнений
Выполнять комплекс силовых упражнений с помощью педагога	Выполнять комплекс силовых упражнений
Выполнять комплекс статических упражнений с помощью педагога	Выполнять комплекс статических упражнений
Выполнять упражнения на восстановление, упражнения на гибкость с помощью педагога	Выполнять упражнения на восстановление, упражнения на гибкость
Корригирующая гимнастика с элементами ЛФК	
Выполнять комплекс упражнений опорно двигательного аппарата с помощью педагога	Выполнять комплекс упражнений опорно двигательного аппарата
<i>Должен знать</i>	<i>Должен знать</i>
Технику безопасности на занятиях адаптивной физической культуры; - общие основы личной гигиены; - значение утренней зарядки; - название инвентаря, используемого на занятии;	Технику безопасности на занятиях адаптивной физической культуры; - выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)

- представления о правильной осанке корригирующих упражнений в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положение тела (стоя, сидя, лёжа) - упражнения для укрепления мышечного корсета; - представления о двигательных действиях; знание строевых команд; - умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - представление о бережном обращении с инвентарём и оборудованием. - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно – спортивных мероприятиях	- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания, выполнение двигательных действий, умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений - знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки; - умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; -осуществление их объективного судейства; - знание способов использования различного спортивного инвентаря и основных видов двигательной активности; - знание правил, техники выполнения двигательных действий; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно – спортивных мероприятиях.
--	--

Должен выполнять:

Организацию собственной деятельности, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем

Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АУД.03 АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	140
1 курс	70
2 курс	70
В том числе:	
Практические работы	130
Дифференцированный зачет	во 2 и 4 семестрах

2.2. Содержание учебной дисциплины

АД.03 Адаптированная физическая культура

1 курс

✓ Введение – 1 час

Современное состояние физической культуры и спорта.
Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек

✓ Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: 29 часов.

Комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности. Комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелазаний (в соответствии с состоянием здоровья).

✓ Лечебно физкультурный комплекс атлетической гимнастики 20 часов.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Техника безопасности занятий.

✓ Атлетика 16 часов.

Физические упражнения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощениями и использованием тренажерных устройств, локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием (юноши).

✓ **Вольные упражнения 4 часа.**

Упражнения на равновесие, координацию движений, гибкость, выносливость

2 курс

✓ **Лёгкая атлетика 20 часов.**

Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, Эстафетный бег разных видов; встречный, линейный, круговой.

Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега

✓ **Общие развивающие упражнения 10 часов.**

На избирательное развитие основных физических качеств.

✓ **Волейбол 10 часов.**

Исходное положение(стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча с низу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

✓ **Баскетбол 10 часов.**

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

✓ **Футбол 10 часов.**

Совершенствование технико-тактических действий с мячом и без мяча в игре по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т. п.).

✓ **Гимнастика 8 часов.**

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Техника безопасности занятий.

2 часа дифференцированный зачёт

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название раздела (тема)	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
Введение.	1	Техника безопасности по ОАГ	1ч	СБУ№1
Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: 29 часов	2	Гимнастика, направленная на подвижность всех суставов.	1ч	СБУ№1
	3	Упражнения для укрепления мышц спины	1ч	СБУ№1
	4	Изометрические упражнения, развитие силы мышц ног и рук.	1ч	СБУ№1
	5	Упражнения для ОДА, укрепление мышц спины.	1ч	СБУ№1
	6	Статические упражнения на выносливость	1ч	СБУ№1
	7	Упражнение для мышц спины,	1ч	СБУ№1
	8	Упражнения, на осанку и координацию движений.	1ч	СБУ№1
	9	Соматические упражнения на расслабление мышц.	1ч	СБУ№1
	10	Растяжка мышц спины, грудной клетки и рук.	1ч	Упр.на пресс
	11	Упражнения на подвижность в всех суставах	1ч	Упр.на пресс
	12	Упражнения для ОДА улучшение осанки	1ч	приседания
	13	Аэробные упражнения на расслабление мышц.	1ч	Оздоровительный бег
	14	Комплекс ЛФК	1ч	Бег, ходьба
	15	Упражнения ОДА на улучшение осанки мышц спины	1ч	СБУ№1
	16	ОРУ ЛФК для подвижности суставов	1ч	СБУ№1
	17	ОРУ ЛФК для укрепления мышц	1ч	СБУ№1
	18	ОРУ ЛФК Статика.	1ч	СБУ№1

	19	ОРУ ЛФК ОДА	1ч	СБУ №1
	20	ЛФК гимнастика для суставов пальцев рук и ног		Бег
	22	Упражнения на подвижность всех суставов	1ч	СБУ № 1
	23	Соматические упражнения на расслабление мышц.	1ч	СБУ № 1
	24	Статические упражнения на выносливость	1ч	СБУ № 1
	25	ЛФК для суставов мелкой моторики	1ч	СБУ № 1
	26	ЛФК для суставов крупной моторики	1ч	СБУ № 1
	27	ЛФК для суставов с предметом (палка)	1ч	СБУ № 1
	28	ЛФК для суставов с предметом (скакалка, верёвка)	1ч	СБУ № 1
	29	ЛФК для суставов в парах	1ч	СБУ № 1
	30	ЛФК для суставов в парах	1ч	СБУ № 1
ЛФК Атлетическая гимнастика 20 часов	31	Упражнения крупной и мелкой моторики	1ч	Упр. на пресс
	32	Упражнения для мышечной силы	1ч	Упр. на пресс
	33	Упражнения на растягивание мышц и связок пальцев рук	1ч	Упр.на пресс
	34	Упражнения на подвижность в суставах	1ч	Упр.на пресс
	35	Упражнения на координацию движений	1ч	Упр.на пресс
	36	ОРУ на месте и в движении. Комплекс упражнений	1ч	Упр на пресс
	37	ОРУ с собственным весом Комплекс упражнений	1ч	Упр.на пресс
	38	ОРУ с предметом	1ч	Упр.на пресс
	39	Статика. ОРУ с предметом	1ч	приседания
	40	Подъём туловища из положения, лёжа на спине (пресс)	1ч	бег
	41	Силовые упражнения для ног и ягодиц	1ч	Оздоровительная ходьба
	42	Упражнения для спины рук ног ягодиц	1ч	бег

	43	ОВД приседания	1ч	приседания
	44	ОВД прыжки разных видов ползание, лазание	1ч	прыжки
	45	ОВД бег, прыжки, лазание, ползание	1ч	Бег
	46	Упражнения со свободными весами гантели	1ч	Бег
	47	Упражнения с собственным весом	1ч	Бег
	48	ОРУ и ОВД челночный бег	1ч	приседания
	49	Упражнения со скакалкой	1ч	Упр.на пресс
	50	Упражнения с палкой	1ч	Бег
Атлетика 16 часов	51	Коррекция ходьбы	1ч	Упр.на пресс
	52	Коррекция прыжков	1ч	Упр.на пресс
	53	Коррекция бега	1ч	Дыхательная гимнастика
	54	Лазания и перелезания. Вис на турнике	1ч	Упражнения для моторики
	55	Вис на гимнастической стенке	1ч	Упражнения для моторики
	56	Вис на гимнастической стенке С подниманием ног	1ч	Бег
	57	Сед, полуприсед, прыжки	1ч	Лёгкий бег
	58	Прыжки, ходьба с заданием	1ч	Упражнения на пресс
	59	ОВД – полоса препятствий	1ч	Бег
	60	ОРУ – для рук, ног, туловища	1ч	бег
	61	ОРУ ОВД	1ч	приседания
	62	Элементы ЛФК комплекс	1ч	отжимания
	63	Элементы ЛФК комплекс	1ч	бег
	64	Статические упражнения	1ч	Оздоровительная ходьба
	65	Корригирующая гимнастика В парах	1ч	СБУ №1
	66	Корригирующая гимнастика ОДА ЛФК	1ч	Бег
	67	Разучить комплекс вольных упражнений	1ч	бег

Вольные упражнения 4 часа	68	Разучить комплекс вольных упражнений	1ч	Бег, ходьба
	69	Повторить комплекс вольных упражнений	1ч	Бег
	70	Сдать зачёт Комплекс вольных упражнений	1ч	
2 курс				
Общие развивающие упражнения 10 часов	1	Коррекция согласованности движений	1ч	СБУ№1
	2	Упражнения для вестибулярного аппарата	1ч	СБУ№1
	3	Упражнения на формирование коррекцию правильной осанки	1ч	СБУ №1
	4	Упражнения на профилактику плоскостопия	1ч	СБУ№1
	5	Упражнения для рук и плечевого пояса	1ч	СБУ№1
	6	Упражнения для ног и стоп	1ч	Упр.на равновесие
	7	Дыхательная гимнастика во время ходьбы	1ч	Упр.на равновесие
	8	Упражнения на развитие координацию движений	1ч	Упр.на равновесии
	9	Упражнения для туловища	1ч	Упр.на равновесии
	10	Гимнастическая полоса препятствий	1ч	Упр.на равновесии
Лёгкая атлетика 20 часов	11	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой	1ч	СПУ
	12	Стартовый разбег	1ч	СПУ
	13	Прыжки в длину с разбега	1ч	СПУ
	14	Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетики	1ч	СПУ
	15	Бег 60 м.	1ч	СПУ
	16	Эстафетный бег 4*100м	1ч	СПУ
	17	ОФСП Развитие силы мышц ног	1ч	СПУ
	18	Кроссовая подготовка	1ч	СПУ
	19	Контрольные упражнения. Бег 60 прыжок в длину с места.	1ч	СПУ

	20	Бег с чередованием ходьбы	1ч	СПУ
	21	ОФСП. Развитие силы мышц рук	1ч	СПУ
	22	Прыжки в длину с разбега	1ч	СПУ
	23	Эстафетный бег	1ч	СБУ
	24	ОФСП Развитие силы мышц	1ч	Бег
	25	ОФСП Упражнения на гибкость	1ч	СБУ № 1
	26	Прыжок в длину с места	1ч	СБУ № 1
	27	Техника спортивной ходьбы	1ч	СБУ № 1
	28	Кроссовая подготовка	1ч	СБУ № 1
	29	Челночный бег	1ч	СБУ № 1
	30	Кросс в сочетании с ходьбой	1ч	СБУ № 1
Элементы спортивных игр	31	Техника безопасности и правило игры в волейбол	1ч	СПУ
	32	Верхняя и нижняя передача в парах	1ч	СПУ
	33	Приём мяча снизу и сверху	1ч	СПУ
	34	Приём мяча, отражённого от сетки	1ч	СПУ
	35	Техника приёма и передачи	1ч	СПУ
	36	Верхняя прямая подача	1ч	СПУ
	37	Нижняя подача	1ч	СПУ
	38	Перемещение по площадке	1ч	СПУ
	39	Командные действия	1ч	СПУ
	40	Учебная игра	1ч	СПУ
Волейбол 10 часов				
Баскетбол 10 часов	41	Правило игры и техника безопасности игры в баскетбол	1ч	СПУ

	42	Правило ведения мяча и попадания в кольцо	1ч	СПУ
	43	Техника нападения и защиты	1ч	СПУ
	44	Техника защиты, перехваты попадания в кольцо	1ч	СПУ
	45	Интегральная подготовка	1ч	СПУ
	46	Техника ведения мяча	1ч	СБУ №1
	47	Техника попадания в кольцо	1ч	СБУ №1
	48	Приём и передача мяча ведение мяча	1ч	СБУ №1
	49	Совершенствование ведения мяча.	1ч	СБУ №1
	50	Приём передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1ч	СБУ №1
Футбол 10 часов	51	Правила игры. Ведение остановка мяча. Финты.	1ч	СПУ
	52	Отбор мяча, вбрасывание мяча	1ч	СПУ
	53	Отбивание, перевод мяча	1ч	СПУ
	54	Командная тактика, тактика защиты.	1ч	СПУ
	55	Техника перемещений футболиста	1ч	СПУ
	56	Отработка правил в футбол.	1ч	СПУ
	57	Техника ведения, приемов и передач мяча.	1ч	СПУ
	58	Приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1ч	СБУ № 1
	59	Техника ударов по мячу.	1ч	СБУ № 1
	60	Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	1ч	СБУ № 1
Гимнастика 8 часов	61	Правило техники безопасности по гимнастике.	1ч	СПУ
	62	Акробатические упражнения	1ч	СПУ

	63	Упражнения на растяжку ОРУ	1ч	СПУ
	64	Упражнения на растяжку ОРУ	1ч	СПУ
	65	Упражнения на растяжку ОРУ	1ч	СПУ
	66	Акробатические упражнения	1ч	СПУ
	67	Работа на перекладине турникеты	1ч	СПУ
	68	Кувырки, перекаты, растяжка.	1ч	СПУ
	69 -70	Зачет	2	
ИТОГО: 140				

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АД 03. АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины физическая культура имеется в наличии спортивный комплекс (спортивный зал, тренажерный зал).

Технические средства обучения:

- ✓ компьютер
- ✓ музыкальный центр
- ✓ телевизор.

Оборудование спортивного зала:

- ✓ мячи баскетбольные,
- ✓ мячи волейбольные
- ✓ мячи футбольные
- ✓ скакалки малые
- ✓ маты гимнастические
- ✓ секундомеры
- ✓ свистки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10 -11 кл. – М., 2010.
2. Решетников Н.В. Физическая культура.— М., 2010.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2009.
4. Физическое воспитание, И.Г. Николенко, М, ФиС,
5. Физическая культура, Н.В. Решетников, Ю.Л.Кислицын, М, Академия, 2013
6. Лыжный спорт, И.Б. Масленников, В.Е. Капланский, М, Фис, 2013
7. Легкая атлетика, под общей редакцией Н.Г. Озолина, В.И.Воронкина, М, ФиС, 2013
8. Основы волейбола, О.Чехов, М, ФиС,

9. Гимнастика, Палыга В.Д., М, просвещение 2013
10. Теория и методика физического воспитания, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, М, ФиС, 2013

3.3 Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации www.minstm.gov.ru
2. Газета «Здоровье детей»/ <http://zdd.1september.ru/> Режим доступа: 1.09.2019
3. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала <http://www.infosport.ru/press/>
4. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /<http://fkvot.infosport.ru/> 1996N2/p2-10.htm
5. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, тестирования, а также проведения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

специальности при выполнении строительного озеленения работ, в том числе посадочных работ, прополочных работ и работ по ландшафтному дизайну	Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	
знания: При выполнении строительного озеленения работ, в том числе посадочных работ, прополочных работ и работ по ландшафтному дизайну	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

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.). При необходимости рубежный контроль может проводиться в несколько этапов. Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающегося с интеллектуальными нарушениями устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к дифференцированному зачету, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов. Оценочные средства (включая задания для самостоятельной работы, вопросы к

дифференцированному зачету) доводятся до сведения, обучающегося с ОВЗ в доступной для него форме.

Контрольные упражнения к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура»

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Юноши			
Приседание на одной ноге с опорой на стену	10	8	5
Прыжок в длину с места	230	210	190
Силовой тест (отжимание от пола)	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	9	7
Девушки			
Приседание на одной ноге с опорой на стену	8	6	4
Прыжок в длину с места	190	175	160
Силовой тест (отжимание от пола)	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	9	7	5

Оценка уровня физической подготовленности основной Медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Юноши			
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой	10	8	5
Прыжок в длину с места	230	210	190
Силовой тест (отжимание от пола)	20	15	10
Девушки			

Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой	10	8	5
Прыжок в длину с места	230	210	195
Силовой тест (отжимание от пола)	20	15	10

Контрольные упражнения и тесты по освоению технических приёмов игры в баскетбол

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (3 попытки)
2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение технике. Расстояние между игроками 6-8 м.
3. Приём мяча снизу двумя руками («жонглирование»)

№п/п	тесты	Оценки		
		5	4	3
1	Броски мяча в корзину с 2 х шагов в движении 5 попыток	4	3	2
2	Штрафные броски количество попаданий из 10 бросков	5	4	3
3	Техника ведения мяча с изменением направления и с разными видами отскока мяча.	Оценивается техника выполнения		
4	Передача мяча двумя руками различными способами в парах	Оценивается техника выполнения		

Контрольные упражнения и тесты по освоению технических приёмов игры в волейбол

Оценка	юноши	девушки
	Количество раз	
5	25	20
4	15	10
3	10	15