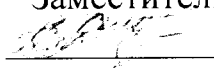


Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по ТО
 Ахметшина А.Д.
«»  2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины АД.03 Адаптивная физическая культура

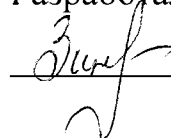
19727 Штукатур

Мамадыш
2024

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Квалификационного справочника профессий рабочих, не вошедших в Единый тарифно-квалификационный справочник работ и профессий рабочих 19727 Штукатур.

Обсуждена и одобрена на заседании
предметно-цикловой комиссии
общепрофессиональных дисциплин

Разработал преподаватель:

 Э.Н. Зиннатова

Протокол № 1
«28» 08 2024 г.
Председатель ПЦК

 /В.В. Шамсутдинова/

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих из числа граждан с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих основного общего образования по профессии 19727 Штукатур.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общеобразовательный цикл (общеобразовательные дисциплины базовые).

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

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов: личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории
- самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите; метапредметных:
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных

источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 100 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 100 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	100
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	96
контрольные работы	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета за счет часов учебной дисциплины</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
1 курс, 1 семестр			
Раздел 1.	Лёгкая атлетика	20	
Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях физкультуры. Техника низкого старта	Содержание учебного материала	1	3
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях физкультуры. Правила поведения на занятиях физической культурой. Оказание первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах. Техника бега с низкого старта. Выполнение команд: на старт, внимание, марш. Повторные ускорения с низкого старта.		
Тема 1.2 Техника специально-беговых упражнений	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Техника специально-беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прямыми ногами, прыжками, бег толчками, прыжками на одной ноге: с продвижением вперёд и с продвижением вверх, бег с ускорением.	1	3
	Практические занятия Техника бега на короткие дистанции. Бег с ускорением 3х30, 3х60, 3х100м. Техника низкого старта. Положение туловища, работа рук, выполнение 1-го шага после команды «марш». Бег с ускорением на дистанции: 60м; 100м.	1	
Тема 1.4. Техника бега на средние и длинные дистанции, кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	1	2
	1. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега с высокого старта. Особенности бега.		
	2. Кроссовая подготовка. Техника бега на длинные дистанции.	2	3
	Практические занятия. 1. Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по дистанции. Движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Особенности дыхания. Особенности бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности 2. Кроссовая подготовка. Особенности бега на длинные дистанции, в зависимости от рельефа. Бег на 1000м., 2000м.		
Тема 1.5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	1	2
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника отталкивания. Техника полёта. Техника приземления.		

	Практические занятия. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Особенности разбега, определение его длины и разметка контрольных линий. Техника отталкивания. Положение рук и ног в момент отталкивания. Выпрямление туловища в момент постановки ноги на место отталкивания. Техника полёта. Шаг в полёте и подтягивание толчковой ноги к маховой. Положение, при группировке согнув ноги. Движение туловища, рук, ног при подготовке к приземлению и приземление.	1	3
Тема 1.6. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Содержание учебного материала. Техника разбега в прыжке в высоту. Техника отталкивания. Место отталкивания. Техника полёта. Техника приземления.	1	2
	Практические занятия. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание», разбег, отталкивание, полёт, приземление. Длина разбега, угол разбега по отношению к планке. Выполнение разбега с 7-9 шагов. Место отталкивания, переход через планку, наклон туловища с поворотом в сторону толчковой ноги, навыки приземление.	2	3
Тема 1.7. Бег на средние и длинные дистанции, кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия. Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по дистанции. Движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Особенности дыхания. Особенности бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности	2	3
Тема 1.8. Метание гранаты	Содержание учебного материала. Техника метания гранаты. Техника держания гранаты. Метание гранаты с места. Подбор разбега. Техника бросковых пяти шагов. Техника финального усилия.	1	2
	Практические занятия. 1. Техника держания гранаты. Метание гранаты с места из-за головы через плечо; стоя лицом в направлении метания. Подбор разбега. Бег с гранатой в руке над плечом.	2	3
	2. Техника бросковых шагов. Выполнение пяти бросковых шагов. Техника финального усилия. Метание гранаты с индивидуально подобранного разбега с отведением гранаты одним из способов.	1	3
Тема 1.9. Кроссовая	Содержание учебного материала.		2

подготовка.	Кроссовая подготовка. 1.Бег по среднепересечённой местности. 2.Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности.		
	Практические занятия. 1. Бег по среднепересечённой местности. Техника ходьбы и бега. Повторный бег. Чередование ходьбы и бега. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Бег по пересечённой местности 20-30 мин с равномерной скоростью.	1	3
	2.Техника бега по среднепересечённой местности. Основные сведения по тактике ходьбы и бега. Распределение сил на дистанции.	1	3
Тема 1.10. Полоса препятствий	Содержание учебного материала. Техника преодоления полосы препятствий. Техника прохождение отдельных снарядов.		2
	Практические занятия. Техника преодоления полосы препятствий. Техника прохождение отдельных снарядов. Полоса препятствий. Преодоление лабиринта, наклонной лестницы, передвижение по рукоходу, спрыгивание в траншею, метание гранат в цель, прохождение колесной полосы, лазание по шесту. Техника преодоления наиболее экономичным способом.Индивидуальный подбор преодоления полосы препятствий из отдельных снарядов (на выбор обучающегося).	1	3
Раздел 2.	Гимнастика	11	2
Тема 2.1.Техника безопасности на занятиях гимнастики. Строевая подготовка. Гимнастическая терминология.	Содержание учебного материала. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Гимнастическая терминология. Общие понятия строевой подготовки: строй, колонна, шеренга, предварительная и исполнительные команды. Строевые упражнения.Построение на месте и в движении.		3
	Практические занятия. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Гимнастическая терминология. Строевые упражнения. Построения в одну шеренгу, в колонну по одному. Повороты на месте. Ходьба в колонну по одному, по два. Движение по диагонали, и противоходом. Построение в круг.	1	3
Тема 2.2. Перекладина. Бревно.	Содержание учебного материала. 1.Низкая перекладина. Комплекс упражнений. Бревно. Элементы комплекса упражнений на бревне.		2
	2.Размахивание в висе на высокой перекладине. Соскоки из виса: махом назад, махом вперёд. Бревно. Комплекс упражнений.		
	Практические занятия. 1.Перекладина низкая. Подъём переворотом в упор махом одной и толчком другой на низкой	1	3

	перекладине. Соскоки из упора: махом вперёд, махом дугой. Бревно гимнастическое. Ходьба по бревну мягким шагом с носка, на носках, высоким шагом. Приставной шаг. Переменный шаг. Повороты в приседе на 180*. Прыжок со сменой ног толчком двумя. Равновесие. Соскоки из различных положений. Наскок в упор, перемахом одной, в сед ноги врозь.		
	2.Перекладина высокая. Размахивание в висе на высокой перекладине. Соскоки из вися: махом назад, махом вперёд. Бревно гимнастическое. Наскок в упор, правую на носок в сторону с поворотом налево упор стоя на колене – перемах провой через сторону, встать на носки – переменный с правой, мах левой вперёд, хлопок под коленом – тоже с левой – махом одной и толчком другой соскок прогнувшись с конца бревна.	1	3
Тема 2.3. Брусья. Бревно.	Содержание учебного материала.		
	1.Комплекс упражнений на параллельных брусьях. 2.Комплекс упражнений на разновысотных брусьях. 3. Комплекс упражнений на бревне		2
	Практические занятия. Параллельные брусья. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь. Из упора на руках подъём разгибом в сед ноги врозь. Соскоки: из размахивания в упоре махом вперёд и назад. Бревно: ходьба на носках, прыжки, повороты, соскоки.	1	3
	2.Разновысотные брусья. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди. Из вися на верхней жерди перемах одной и двумя вперёд в вис лёжа на нижней жерди, поворот в сед на бедре. Соскоки прогнувшись с поворотом из седа на бедре. Из упора на нижней жерди медленное опускание в вис стоя согнувшись. Брусья о/в: совершенствование комплекса на брусьях.	1	3
Тема 2.4.Опорные прыжки.	Содержание учебного материала.		
	1.Опорный прыжок через козла в ширину. Опорный прыжок через коня в ширину способом: «ноги врозь». 2.Опорный прыжок через козла в длину.		2
	Практические занятия. 1.Опорный прыжок через козла в ширину способом: «согнув ноги» (высота снаряда 115-120см); Опорный прыжок через козла в длину способом -«ноги врозь»	1	3
	2.Опорный прыжок через коня в ширину способом: «ноги врозь» (высота снаряда 115-120см). Опорный прыжок через козла в ширину способом: «согнув ноги».	1	3
Тема 2.5. Акробатика.	Содержание учебного материала.		
	1.Комплекс упражнений из сочетания акробатическихэлементов: кувырок вперёд и назад, соединение кувырков; кувырок прыжком; стойка на лопатках; стойка на голове и руках; стойка на руках с поддержкой; переворот в сторону (юноши). 2.Элементы акробатических упражнений (девушки).		2
	Практические занятия.		3

	1.Комплекс упражнений из сочетания акробатических элементов: равновесие на одной, «старт пловца», кувырок вперёд с прыжка в упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаатом вперёд встать в основную стойку.		
	2. Комплекс упражнений из сочетания акробатических элементов Стойка на лопатках. Перекааты назад в группировке. Кувырок вперёд из различных исходных положений. «Мост» из положения лёжа и поворотом налево (направо) в упор присев.	2	3
Тема 2.6. Развитие двигательных качеств	Содержание учебного материала.		
	Воспитание двигательных качеств необходимых в будущей профессии. Упражнения на специальных и многофункциональных тренажёрах, на многокомплектных гимнастических снарядах. Круговая тренировка и эстафеты с включением упражнений для развития двигательных качеств. ППФП по специальности.		2
	Практические занятия. Воспитание двигательных качеств необходимых в будущей профессии: силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, чувства равновесия, координации. Дозированные упражнения с отягощениями: штангой гантелями, набивными мячами. Круговая тренировка, подвижные игры и эстафеты с включением упражнений для развития двигательных качеств. ППФП. Подтягивание на перекладине; Подъём переворотом; Поднос ног из виса на перекладине.	1	3
Тема 2 Профессионально-прикладная подготовка	Содержание учебного материала		
	1.Ходьба на повышенной и неустойчивой опоре различными способами и движениями рук, ходьба с поворотами. Передвижение по горизонтальному, по наклонному шесту или канату в висе завесам. Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		2
	Практические занятия. Ходьба на повышенной и неустойчивой опоре различными способами и движениями рук, ходьба с поворотами. Передвижение по пролётам гимнастической стенки вверх, вниз, вправо, влево различными способами. Передвижение на руках в упоре на брусьях, в висе на руках по горизонтальным и наклонным лестницам. Из виса на высокой перекладине многократный переход согнувшись силой в вис прогнувшись сзади. Из виса на высокой перекладине до 230см «зацепом». Подтягивание в висе. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Выполнение зачётных упражнений и учебных нормативов.	1	3
Лыжная подготовка			
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	17	
	Практические занятия. Предупреждение травм и обморожений. Подбор лыжного инвентаря и лыжного снаряжения, лыжная одежда, обувь – их выбор. Предупреждение травм и обморожений.	1	3

	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Лыжные мази и парафины, их применение. Подбор и нанесение мазей и парафинов на лыжи.		
Тема 3.2. Классические одновременные, попеременные ходы.	Содержание учебного материала.		
	1.Техника одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника попеременных ходов. 2.Техника одновременного двушажного хода.		2
	Практические занятия. 1.Обучение технике одновременный бесшажный ход, попеременный 2-х шажному ход, Передвижение по слабопересеченной местности с равномерной скоростью: юн – 5 км, дев. – 3км	1	3
	2. Техника одновременных ходов, одновременный 2-х шаговый (школьный вариант), одновременный бесшажный ход. Передвижение по слабопересеченной местности с равномерной скоростью: юн–5 км, дев.–3км	1	3
Тема 3.3. Коньковые попеременные ходы. Подъёмы, спуски.	Содержание учебного материала.		
	Техника попеременного двушажного конькового хода. Подъёмы, спуски.		2
	Практические занятия.		
	Техника попеременного двушажного конькового хода. Способы подъёмов: ступающим и скользящим шагом. Спуски в низкой и средней стойках. Подъёмы: «елочкой», «лесенкой».	1	3
Тема 3.4. Коньковые одновременные, попеременные ходы.	Содержание учебного материала.		
	Техника одновременного двушажного конькового хода. Техника одновременного полуконькового хода. Техника попеременного двушажного конькового хода.		2
	Практические занятия. Техника одновременного 2-х шажного конькового хода. Совершенствование попеременного 2-х шажного конькового хода. Передвижение по равнинной местности с максимальной скоростью, юн – 8х150м, дев – 6х150м.	1	3
	Совершенствование техники одновременного и попеременного конькового хода. Передвижение по слабопересеченной местности с равномерной скоростью.7км-юн.5км-дев.	1	3
Тема 3.5. Развитие двигательных качеств. Скоростная выносливость. Повороты в движении.	Содержание учебного материала		2
	1.Передвижение по равнинной и среднепересечённой местности с максимальной скоростью (повторный метод). 2.Повороты в движении.		
	Практические занятия. 1.Передвижение по слабо и среднепересечённой местности с максимальными ускорениями: по 4-5 раз, длина отрезков 500-600 метров. Общий объём работы 3-4 км, повороты в движении переступанием «плугом».	1	3

		2.Передвижение на лыжах по пересеченной местности с максимальной скоростью. Юн-2 км, дев-1,5 км; повороты в движении переступанием «плугом».	1	3
Тема 3.6. Развитие двигательных качеств. Общая выносливость. Спуски, подъемы, торможение.		Содержание учебного материала.		
		1.Передвижение на лыжах по слабопересечённой и среднепересечённой местности с равномерной скоростью до 10 км. Воспитание необходимых двигательных качеств лыжника-гонщика. 2. Развитие двигательных качеств. Спуски, подъемы, торможение «плугом».		2
		Практические занятия. 1.Воспитание необходимых двигательных качеств лыжника-гонщика. Общая выносливость: длительное передвижение на лыжах по слабо и среднепересечённой местности с равномерной скоростью (10км-юноши, 5-км – девушки). Спуски, подъемы, торможение «плугом».	1	3
		2.Лыжный гонки: юн – 10км, дев. – 8км по слабо и среднепересеченной местности. Выполнение ускорений на отрезках 400-600м. Спуски, подъемы, торможение «плугом».	1	3
Тема 3.7. Развитие двигательных качеств. Общая выносливость.		Содержание учебного материала		
		1.Длительное передвижение по слабо и среднепересечённой местности. 2. Передвижение по слабо и среднепересечённой местности 5-7км.		2
		Практические занятия. 1.Длительное передвижение на лыжах по слабопересеченной местности: 5км - юн, 3км-дев. 8 раз ускорение по 200-300м-юн.	1	3
		2. Длительное передвижение по слабо и среднепересечённой местности. Общий объём5 км дев, 7 км юноши. Ускорение 5х200м.		
Тема 3.8. Развитие двигательных качеств. Скоростная выносливость.		Содержание учебного материала		
		1.Передвижение по слабо и среднепересечённой местности с максимальной скоростью (повторный метод). 2.Скоростная выносливость. Выполнение ускорений 4-5 по 500-600м.		2
		Практические занятия. 1.Передвижение по равнинной местности с переменной интенсивностью среднепересечённой местности с максимальными ускорениями:юн - 5км с 4 – 5 ускорениями на отрезках 500-600м, дев до 3-4 км с 4 – 5 ускорениями по 300-350м.	1	3
		2. Скоростная выносливость Передвижение по слабо и среднепересечённой местности с переменной интенсивностью. Выполнение ускорений 4-5 по 500м. Дев. 300-350м.	1	3
Тема 3.9 Развитие двигательных качеств. Скоростная выносливость.		Содержание учебного материала		
		Передвижение по среднепересечённой местности с максимальной скоростью.		2
		Практические занятия. Передвижение по равнинной и среднепересечённой местности с максимальными скоростью. Общий объём работы дев-1,5-2 км, юноши – 2-2,5 км.	1	3

	150-200м по 5-6 раз.		
Тема 3.10 Развитие двигательных качеств. Общая выносливость.	Содержание учебного материала		2
	1. Длительное передвижение по слабо и среднепересечённой местности с максимальной скоростью (повторный метод). 2. Передвижение по слабо и среднепересечённой местности 5-7км.		
	Практические занятия. 1. Передвижение по слабо и среднепересечённой местности с максимальными ускорениями: по 4-5 раз, длина отрезков 400-500 метров. Общий объём Работы 3-4 км.	1	3
	2. Длительное передвижение по слабо и среднепересечённой местности. Лыжный поход 10-8км. Ускорение 5х200м.	1	3
Тема 3.11 Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности избранным способом. Техника коньковых ходов.	Содержание учебного материала Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности избранным способом. Техника коньковых ходов.		2
	Практические занятия. Передвижения на лыжах, лыжный поход: 10км-юн, 5км- дев. Техника одновременного полуконькового хода. Техника одновременного дуэнтального конькового хода.	1	3
Раздел 4	Баскетбол	8	
Тема 4.1 Техника нападения. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала.		2
	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении		
	Практические занятия. Техника ловли мяча. Ловля мяча одной и двумя руками мячей летящих на различном уровне. Ловля мяча в движении. Ловля мяча в движении с остановкой. Техника передачи мяча Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху и одной рукой от плеча. Передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча: после ловли с остановкой; после поворота на месте.	2	3
Тема 4.2. Техника нападения. Ведение мяча.	Содержание учебного материала.		
	Техника игры в нападении. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении.		2
	Практические занятия. Способы ведения мяча: высокое и низкое. Взаимодействие руки с мячом при ведении, овладение навыками управления отскоком мяча (вперёд, назад, вправо, влево). Ведение мяча по прямой. Ведение мяча после ловли на месте. После ловли и поворота на месте.	1	3
Тема 4.3. Тактика нападения. Индивидуальные действия.	Содержание учебного материала.		
	Индивидуальные действия: выбор места и выход на него игрока с мячом и без мяча. Определения функций игроков.		2
	Практические занятия.	1	3

	Тактика игры в нападении: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Выбор места игрока в зависимости от его функций на площадке.		
Тема 4.4. Тактика нападения. Групповые и командные взаимодействия.	Содержание учебного материала.		
	Групповые и командные взаимодействия игроков. Взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи». Командные взаимодействия. Сдача нормативов.		2
	Практические занятия. Взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи» без смены мест (с передачей и ведением). Тактика игры в командном взаимодействии. Нападение по принципу «отдай и выходи».	1	3
Тема 4.5. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Командные взаимодействия.	Содержание учебного материала.		
	Индивидуальные действия: выбор места и выход на него игрока с мячом и без мяча. Определения функций игроков. Командные взаимодействия.		2
	Практические занятия. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Выбор места игрока в зависимости от его функций на площадке. Командные взаимодействия.	1	3
Тема 4.6 Тактика нападения. Групповые и командные взаимодействия.	Содержание учебного материала.		
	Групповые и командные взаимодействия игроков. Взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи». Командные взаимодействия. Упражнения для владения мяча.		2
	Практические занятия. Тактика нападения: групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи» без смены мест (с передачей и ведением). Тактика игры в командном взаимодействии. Нападение по принципу «отдай и выходи».	1	3
Тема 4.7. Тактика защиты.	Содержание учебного материала.		
	Индивидуальные и групповые действия игроков в защите. Индивидуальные и командные взаимодействия.		2
	Практические занятия. Тактические действия игроков в зоне защиты. Выбор места и держания игрока в области корзины. Общие понятия о подстраховке игрока. Сдача нормативов.	1	3
Раздел 5	Волейбол	10	2
Тема 5.1. Техника игры. Стойки и перемещения. Передачи, подачи.	Содержание учебного материала.		
	Оборудование площадки для игры и инвентарь. Техника стоек волейболиста и разновидности перемещений Остановки после быстрого передвижения. Передачи, подачи.		2
	Практические занятия.	2	3

	Стойка волейболиста; её разновидности. Техника перемещений: приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, двойной шаг. Техника остановок. Передачи, подачи. Правила игры волейбол.		
Тема 5.2. Техника нападения. Передачи, подачи.	Содержание учебного материала.		
	Техника передачи мяча: передачи снизу двумя руками, передача мяча отскочившего от сетки. Техника подачи мяча: верхняя боковая; нижняя, верхняя прямая.		2
	Практические занятия. Техника подачи мяча: - верхняя боковая; - нижняя, верхняя прямая. Выполнения техники верхней передачи мяча. Верхняя передача мяча двумя руками. Выход под мяч. Направление передачи вверх-вперёд. Передачи мяча над собой и в движении. Передачи мяча в парах и в колонну через сетку. Выполнение техники нижней передачи мяча. Передачи мяча по кругу вправо и влево. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с продвижением. Передача мяча: из зоны «б» в зону «3», из зоны «3» в зону «4» или из зоны «б» в зону «3», из зоны «3» в зону «2». Передачи мяча в парах и в колоннах через сетку. Передачи мяча на заданную высоту.	2	3
Тема 5.3. Техника нападения и защиты.	Содержание учебного материала.		
	Нападающий с различных передач. Выполнение страховки блока. Нападающий удар по блоку, через блок.		2
	Практические занятия. Техника прямого нападающего удара. Выполнение страховки блока. Техника выполнения нападающего удара с различных передач.	1	3
Тема 5.4. Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты.	Содержание учебного материала.		
	Техника и тактика игры в нападении. Тактика подачи мяча на слабо играющего игрока и в незащищённую зону площадки. Техника и тактика защиты. Верхняя и нижняя подачи мяча в соответствии с игровой обстановкой.		2
	Практические занятия. Выполнение техники и тактики нападения. Выполнение подачи мяча на слабого игрока. Выполнение подачи в незащищённую зону. Техника и тактика защиты. Верхняя и нижняя подачи мяча в соответствии с игровой обстановкой.	1	3
Тема 5.5. Техника нападения. Нападающий удар	Содержание учебного материала		
	Техника прямого нападающего удара. Техника нападающего удара с одного-трёх шагов разбега.		2

	Техника ударного движения и приземления.		
	Практические занятия. Выполнение техники нападающего удара. Техника прыжка с выносом рук. Выполнение нападающего удара с места и с разбега. Выполнение ударного движения и приземления.	1	3
Тема 5. 6. Техника защиты. Блокирование.	Содержание учебного материала.		2
	Техника блокирования одиночное: неподвижное и подвижное. Прыжки и перемещения у сетки – имитация блокирования. Блокирование нападающего удара на пониженной и нормальной сетках.		
	Практические занятия. Выполнение блокирования на месте и с продвижением вдоль сетки. Выполнение имитации блокирования. Выполнение блокирования на пониженной и сетке и на сетке нормальной высоты.	1	3
Тема 5.7. Техника и тактика нападения. Техника защиты.	Содержание учебного материала. 1. Техника и тактика игры в нападении. Тактика подачи мяча на слабо играющего игрока и в незащищённую зону площадки.		3
	2. Разбег для нападающего и передача мяча в прыжке через сетку. Верхняя и нижняя подачи мяча в соответствии с игровой обстановкой.		
	Практические занятия. 1. Выполнение техники и тактики нападения. Выполнение подачи мяча на слабого игрока. Выполнение подачи в незащищённую зону. Выполнение разбега для выполнения нападающего удара.	1	
	2. Выполнение разбега для выполнения нападающего удара. Поддачи в учебной игре. Практическое судейство игры. Выполнение учебных нормативов и тестов. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока	1	3
Раздел 1. Лёгкая атлетика		12	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала.		2
	Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.		

	Практические занятия. Выполнение бега с низкого старта. Повторный бег: 30м; 60м по 6-8 раз. Выполнение эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки: на месте; во время ходьбы; во время лёгкого бега. Эстафетный бег: 3 по 100м.	2	3
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала. 1. Техника и тактика бега на средние дистанции. 2. Техника и тактика бега на длинные дистанции.		2
	Практические занятия. 1. Техника и тактика бега на средние дистанции. Совершенствование и тренировка в беге на средние дистанции. Бег на 300-600м в переменном темпе.	1	3
	2. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Тренировка в кроссовом беге. ППФП по профессии.	1	3
	Содержание учебного материала. 1. Техника разбега в прыжке в высоту способом «перекидной». Техника отталкивания. Место отталкивания. 2. Техника полёта. Техника приземления.		2
Тема 1.3 Прыжок в высоту способом «перекидной»	Практические занятия. 1. Техника разбега. Длина разбега и его угол к планке. Выполнение разбега с 7-9 шагов. Техника отталкивания. Место отталкивания. Наклон туловища в сторону толчковой ноги.	1	3
	2. Техника полёта, навыки приземления. Выполнение прыжка в полной координации. ППФП по профессии.	1	3
	Содержание учебного материала. 1. Техника ходьбы и бега. 2. Тактическая подготовка в кроссовом беге. Марш-бросок с равномерной интенсивностью.		2
Тема 1.4 Марш-бросок. Кроссовая подготовка.	Практические занятия. 1. Техника ходьбы и бега. Чередование ходьбы и бега. Преодоление естественных препятствий. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Бег по пересечённой местности 20-30 мин с равномерной скоростью.	1	3
	2. Основные сведения по тактике ходьбы и бега. Распределение сил на дистанции. Марш-бросок с равномерной интенсивностью. Кросс с использованием отрезков средней интенсивности по 200-400м. Кросс с использованием ускорений по дистанции: 5-6 раз по 50-100м. ППФП по профессии.	1	3
	Содержание учебного материала.		2
Тема 1.5 Развитие	Содержание учебного материала.		2

двигательных качеств.	Повторный бег. Ускорения. Медленный бег. Специальные беговые, прыжковые и метательные упражнения. Подводящие и имитационные упражнения. Подвижные игры, эстафеты.		
	Практические занятия. Ускорения. Бег с низкого старта (30-100м). Повторный бег (150-300м). Переменный бег (50-100м). Эстафетный бег с этапами: 50-100м. Медленный бег 10-20мин. Специальные беговые, прыжковые, метательные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, для развития необходимых двигательных качеств (быстроты, выносливости, ловкости, силы и т. д.).	2	3
Тема 1.6 Полоса препятствий	Содержание учебного материала.		
	Техника преодоления полосы препятствий. Техника прохождения отдельных снарядов. Индивидуальный подбор из нескольких снарядов полосы препятствий (на выбор обучающегося)		2
	Практические занятия. Техника преодоления полосы препятствий. Ознакомление с отдельными препятствиями и со всей полосой. Техника прохождения отдельных снарядов. Техника преодоления наиболее экономичным способом. Индивидуальный подбор преодоления полосы препятствий из отдельных снарядов (на выбор обучающегося). ППФП по профессии.	2	3
Раздел 2. Гимнастика.	Содержание учебного материала	8	
	Комплекс упражнений на низкой перекладине. Комплекс упражнений на бревне.		
	Практические занятия. Перекладина низкая. Подъем переворот в упор махом одной и толчком другой. Соскоки из упора на низкой перекладине: махом назад, другой вперед. Бревно гимнастическое. Наскок в упор, правую на носок в сторону с поворотом налево упор на колене. Соскок прогнувшись с конца бревна. Бревно. Из упора стоя продольно перемах одной с поворотом налево (направо), сед ноги врозь. Упор лёжа прогнувшись, упор сидя сзади углом. Выпады. Равновесие. Махом правой вперёд поворот налево на 180°. Упор стоя на колене _ махом свободной ноги соскок прогнувшись.	1	3

Тема 2.2. Опорные прыжки	Содержание учебного материала.		2
	Через коня в длину (юноши). Через коня в ширину (девушки).		
	Практические занятия. Выполнение прыжка через коня в длину способом «ноги врозь» (юноши). Выполнение разбега; наскока на мостик; придание телу в полёте горизонтального положения; постановка рук на снаряд; выполнение приземления. Выполнение прыжка через коня в ширину способом «ноги врозь». Выполнение разбега, наскока на мостик, техника постановки рук на снаряд, приземление.	1	3
Тема 2. 3.Акробатика.	Содержание учебного материала.		2
	1.Комплекс упражнений из сочетания акробатических элементов; кувырок вперёд и назад, соединение кувырков; кувырок прыжком; стойка на лопатках; стойка на голове и руках; стойка на руках с поддержкой; переворот в сторону (юноши). 2.Элементы акробатических упражнений (девушки).		
	Практические занятия. 1Комплекс упражнений из сочетания акробатических элементов: равновесие на одной, «старт пловца», кувырок вперёд с прыжка в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, перекатом вперёд встать в основную стойку.	1	3
	2.Стойка на лопатках. Перекаты назад в группировке. Кувырок вперёд из различных исходных положений. «Мост» из положения лёжа и поворотом налево (направо) в упор присев.	1	3
Тема 2. 4. Прикладные упражнения	Содержание учебного материала		2
	1.Ходьба на повышенной и неустойчивой опоре различными способами и движениями рук, ходьба с поворотами. 2.Преодоление единой полосы препятствий. Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		
	Практические занятия. 1.Ходьба на повышенной и неустойчивой опоре различными способами и движениями рук, ходьба с поворотами. Передвижение по пролётам гимнастической стенки вверх, вниз, вправо, влево различными способами. Передвижение на руках в упоре на брусках, в висе на руках по горизонтальным и наклонным лестницам. Из вися на высокой перекладине многократный переход согнувшись силой в вис прогнувшись сзади. Из вися на высокой перекладине до 230см «зацепом».	1	3
	2. Преодоление единой полосы препятствий. Подтягивание в висе. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Выполнение зачётных упражнений и учебных нормативов.	1	3
Тема 2.5. Развитие двигательных качеств	Содержание учебного материала.		2
	Воспитание двигательных качеств необходимых в будущей профессии. Круговая тренировка и эстафеты с включением упражнений для развития двигательных качеств. Выполнение тестов и учебных нормативов.		

	Практические занятия. 1. Воспитание двигательных качеств необходимых в будущей профессии: силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, чувства равновесия, координации. Упражнения на специальных и многофункциональных тренажёрах, на многокомплектных гимнастических снарядах. Дозированные упражнения с отягощениями: штангой гантелями, набивными мячами.	1	3
	Выполнение тестовых упражнений и учебных нормативов. Круговая тренировка, подвижные игры и эстафеты с включением упражнений для развития двигательных качеств. Выполнение тестовых упражнений.	1	3
Раздел 3. Лыжные гонки.	Содержание учебного материала.	14	
	1. Техника попеременных ходов: попеременного двушажного хода; попеременного четырёхшажного хода.		
	2. Техника одновременных ходов: одновременный бесшажный; одновременный одношажный; одновременный двушажный - школьный и стартовый вариант.		
	Практические занятия.		
	1. Техника попеременных классических ходов: - попеременный двушажный ход; - попеременный четырёхшажный ход.	1	3
	2. Техника одновременных классических ходов: -одновременный бесшажный; одновременный одношажный; одновременный двушажный: школьный и стартовый вариант.	1	3
Тема 3.2. Коньковые одновременные ходы.	Содержание учебного материала.		2
	1. Техника одновременного одношажного конькового хода. 2. Техника одновременного двушажного конькового хода.		
	Практические занятия. 1. Техника одновременного одношажного конькового хода	1	3
	2. Техника одновременного двухшажного конькового хода.	1	3
Тема 3.3. Коньковые попеременные ходы.	Содержание учебного материала.		2
	1. Техника полуконькового хода 2. Техника попеременного двушажного конькового хода.		
	Практические занятия. 1. Техника полуконькового хода.	1	3
	2. Техника попеременного двушажного конькового хода.	1	3
Тема 3.4. Повороты в	Содержание учебного материала.		2

движении.	Техника поворотов в движении: «переступанием», «плугом».		
	Практические занятия. Техника поворотов в движении: - «переступанием»; - «плугом».	1	3
Тема 3.5. Развитие двигательных качеств: общая выносливость.	Содержание учебного материала.		
	1.Длительное передвижение на лыжах по слабопересечённой и местности с равномерной скоростью (юноши-7км, девушки- 5км). 2.Длительное передвижение по пересечённой местности по среднепересечённой местности с равномерной скоростью (юноши -7-8км, девушки 5-6км).		2
	1.Длительное передвижение на лыжах по слабопересечённой и местности с равномерной скоростью (юноши-7км, девушки- 5км).	1	3
	2.Длительное передвижение по пересечённой местности по среднепересечённой местности с равномерной скоростью (юноши -7-8км, девушки 5-6км).	1	3
Тема 3.6. Развитие двигательных качеств. Скоростная выносливость.	Содержание учебного материала		
	1.Передвижение по слабо и среднепересечённой местности с максимальной скоростью (повторный метод). Длина отрезков 150-200 метров. Общий объём работы 3-4 км. 2.Выполнение учебных нормативов.		2
	Практические занятия. 1.Передвижение по слабо и среднепересечённой местности с максимальными ускорениями: 150-200м по 5-6 раз.	1	3
	2. Выполнение учебных нормативов: Юноши-3 км; Дев- 2км.	1	3
Тема 3.7. Развитие двигательных качеств. Специальная выносливость.	Содержание учебного материала		
	1.Передвижение по слабо и среднепересечённой местности с максимальной интенсивностью (переменный метод). До7км, с 4-5 ускорениями на отрезках 600-700метров. 2.Соревнования по лыжным гонкам -5км. 3.Лыжный поход до 15 км.	1	2
	Практические занятия. Передвижение по слабо и среднепересечённой местности с максимальной интенсивностью 5-7 км.). До7км, с 4-5 ускорениями на отрезках 600-700метров. 2.Соревнования по лыжным гонкам. 3.Лыжный поход 12-15 км.	2	3
Итого:		100	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортзал», тренажёрный зал, стадион, спортивный городок, лыжная база + лыжная трасса.

Спортсооружения, инвентарь и оборудование колледжа обеспечивает условия выполнения образовательного минимума и программы по физической культуре: 15 - мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи - гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объёму, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений; - звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуколидер-метроном, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве; - тренажеры для коррекции точности движений, запоминания и воспроизведения деталей техники, позволяющие регулировать мышечное восприятие, силу и скорость сокращения мышц, положения тела в пространстве; - оптические средства (коррекционные очки, контактные линзы и др.) для слабовидящих, позволяющие получить дополнительную информацию о двигательных и ориентировочных действиях.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. – М., 2010г
2. Решетников Н.В. Физическая культура- М.,2012 г.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов СПО. – М., 2011г.
4. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – М., 2012г.

Дополнительная литература:

1. Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 17.06.2015 №443 «Об учреждении Стратегии развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025года.
 2. Федеральный закон от 29.12.2012года №273 «Об образовании в Российской Федерации»
 3. Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования.
 4. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: для вузов. – М., 2014г.
 5. Вайнер Э.Н. Валеология.- М., 2014г.
 6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2014г.
 7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2012г.
- Хрущёв С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. Пособие для вузов. – М., 2012г.

Ресурсы сети интернет:

1. <http://www.prodlenka.org/opyt-i-problemy>
2. <http://www.festival.1septembe.ru>

3.3 Специальные условия:

- наполняемость группы не более 15 человек;

- использования здоровые сберегающих технологий;
- возможность отдыха вовремя занятий;
- многократное повторение материала;
- индивидуальный подход;
- рефлексия;
- организация личного пространства;
- разнообразные формы предоставления заданий и ответов;
- увеличение времени для освоения учебного материала;
- опережающие задания при изучении сложных тем;
- выработка умения правильно составить ответ на поставленные вопросы;
- частое повторение изученного материала;
- доступность содержания;
- специальные задания;
- включение в разноуровневую посильную групповую работу;
- анализ тематических жизненных ситуаций.

3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса

- Требование к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение дисциплине;
- среднее профессиональное или высшее профессиональное образование соответствующее профилю преподаваемого предмета;
- курсы повышения квалификации по теме: «Обеспечение доступности профессионального образования для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
У1 использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей, для самоопределения в физической культуре; У2 овладевать методами и средствами деятельности, приобретения в ней личного опыта, обеспечивающего возможность целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта. Закреплять и совершенствовать их в процессе воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во вне учебной деятельности, в быту, на отдыхе. У3 широко использовать теоретико-методические знания в плане применения разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта. Развивать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умений и навыков. У4 обрабатывать информацию о степени освоения теоретических и практических и учебно-тренировочных знаний, умений, навыков по дисциплине «Физическая культура» в профессионально-прикладной направленности. У5 владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.	Оценка выполнения техники физических упражнений на практическом занятии
31 основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры при оптимизации работоспособности; 32 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 33 цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, научные факты, объясняющие необходимость формирования культуры личности; 34 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 35 технологию развития самостоятельности в физической культуре. О спорте, для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.	Тестирование Оценка выполнения самостоятельных работ