

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БАРЫШСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО - ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

ОГБПОУ БИТТ
КОНТРОЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯР

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

АД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 16675 Повар

г. Барыш
2020г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. № 413) и предназначена для получения среднего общего образования студентами, обучающимися на базе основного общего образования по профессии 16675 Повар

Рабочая программа разработана в соответствии с базовым курсом дополнительно профессиональным образованием

1.2 Цели учебной дисциплины:

– основная цель адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Врачебно-педагогический контроль в адаптивном физическом воспитании:

-организационные основы врачебно-медицинского контроля лиц с ограниченными функциональными возможностями. Цель и задачи врачебно-педагогического контроля в адаптивном физическом воспитании. Виды врачебно-педагогического контроля: этапный, текущий, оперативный и педагогический контроль. Показания и противопоказания для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом для лиц с ограниченными функциональными возможностями. Противопоказания и рекомендации в адаптивном физическом воспитании при состояниях после перенесенных острых заболеваний. Профилактика травматизма в адаптивном физическом воспитании. Рекомендации по совершенствованию организации занятий. Методы исследований и контроля эффективности в адаптивном физическом воспитании. Материально-техническое обеспечение при занятиях адаптивным физическим воспитанием. Соответствие мест проведения занятий физическим воспитанием общими гигиеническими требованиями.

.Формы адаптивного физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, урочные занятия физическим воспитанием в учебных заведениях, физкульт паузы, динамические перемены, самостоятельные занятия физическими упражнениями, прогулки, закаливание, купание, плавание, подвижные и спортивные игры, туризм: ближний и дальний, элементы спорта, спортивные соревнования, праздники, фестивали.

1.3 Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:

личностных:

Л1. Сформированность готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3. Сформированность готовности самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

метапредметных:

МП1. Сформированность готовности учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МП2. Сформированность готовности и способности к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

предметных:

П1. Сформированность умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2. Сформированность владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3. Сформированность владения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4. Сформированность владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 Сформированность владения 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).

1.5. Место учебной дисциплины в учебном плане: общеобразовательный цикл.

1.6. Использование электронных образовательных ресурсов (ЭОР).

В соответствии с изменениями статья 108 Федерального закона от 29.12.2012г №273 «Об образовании в Российской Федерации» дополнена пунктом следующего содержания: «При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части: реализация образовательных программ осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий вне зависимости от ограничений, предусмотренных в федеральных государственных образовательных стандартах или в перечне профессий, направлений подготовки, специальностей, реализация образовательных программ по которым не допускается с применением исключительно дистанционных образовательных технологий, если реализация указанных образовательных программ без применения указанных технологий и перенос сроков обучения невозможны».

При реализации основной профессиональной образовательной программы допускается использование дистанционных образовательных технологий, электронных и цифровых образовательных серверов и платформ, работающих в онлайн - режиме.

Темы для дистанционного обучения:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов

- Физическая культура как учебная дисциплина среднего и профессионального образования
- Основы законодательства РФ о физической культуре и спорта
- Выполнение сообщений на тему: «Физическая культура личности»

Социально-биологические основы физической культуры и спорта

- Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система
- Выполнение сообщений на тему: « Краткая характеристика функциональных систем организма»

Спорт в физическом воспитании студентов

- Студенческий спорт
- Система студенческих спортивных соревнований
- Международное спортивное движение
- Выполнение сообщений на тему: « Краткая история олимпийских игр», « Участие в Олимпиадах»

Практическое домашнее задание «Утренняя зарядка»

Выполняется утренняя зарядка, и делается не большой видеотчет на 3-5 минут, или фото-отчет из 5-6 фотографий.

Выполняется 5-6 упражнений, каждое упражнение повторяется 5-6 раз!

Основные правила выполнения зарядки:

1. Утреннюю гимнастику лучше всего делать в хорошо проветриваемом помещении.
 2. одежда для зарядки должна быть удобной, не стеснять движения.
 3. Включать в зарядку 8-9 упражнений и повторять каждое упражнение 6-10 раз (на первый раз делать 5-6 упражнений, если есть желание можно больше).
 4. Наклоны выполнять и в правую и в левую стороны, выпады и махи левой и правой ногой.
 5. Не забывать о правильной дыхании! Дышать свободно через нос (при разведении, подъёме, разгибании рук делать вдох, при наклонах и приседаниях – выдох).
 6. Желательно делать зарядку под бодрую, ритмичную, но не громкую музыку.
- После зарядки полезно принять душ, облиться теплой водой, или обтереться влажным, а затем растереться сухим полотенцем

1.7. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины на весь период обучения:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся
333 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем обязательной аудиторной учебной нагрузки	333
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

**Тематический план и содержание учебной дисциплин
«Адаптивная физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельные и практические занятия обучающихся	Объем часов	Результат освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретические сведения.		15	Л1, МП1, П2, П4
Тема 1 Валеология и физическая культура в общекультурно-профессиональной подготовке учащихся ОВЗ.	Знать: современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Уметь: различать деятельностную сущность физической культуры в различных сферах жизни и ценности физической культуры		
	Содержание. 1. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; задачи на учебный год и учебный год. ; влияние ф. у. на здоровье; воспитание потребности ЗОЖ.	15	
Раздел 2. Легкая атлетика.		58	Л1, Л2, МП1, П2, П4
Тема 1 Бег на короткие дистанции.	Знать: технику ходьбы и бега по пересеченной местности Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни.		
	Содержание.		
	2. Обучение техники низкого старта	8	
	3. Бег по прямой с различной скоростью	8	
	4. Челночный бег	8	
	Контрольные нормативы.	8	
Тема 2 Эстафетный бег.	Знать: о технике бега на короткие дистанции и передачи эстафетной палочки, команды “на старт”, “внимание”, “марш” Уметь: выполнять бег с высокого старта, бежать по дистанции, финишировать Передать эстафетную палочку “снизу” на месте, в вбе и б беге		
	Содержание. 1. Ознакомление с техникой эстафетного бега 4x100 м.	6	
	2. Техника держания эстафетной палочки и передачи.	6	
	3. Старт на очередных этапах.	6	
	Контрольные нормативы.	8	

Раздел3 Гимнастика	Знать: основные элементы акробатики и Т.Б. Уметь: выполнять основные элементы акробатики.	86	Л1,Л2,М П1, П2,П3, П4
Тема 1 Ритмическая гимнастика	Содержание. 1.Упражнения с общеразвивающей направленностью	12	
Тема2	Упражнения с гимнастическими предметами	12	

Художественная гимнастика	(мяч, обруч)		
Тема 3 Акробатика	1. Группировка из положения присед, сед, лежа на спине, перевороты вперед, назад.	18	
	2. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков.	18	
	3. Стойка на лопатках «Свеча», элемент «Мост»	18	
	4. Контрольные нормативы.	8	
Раздел 4 Спортивные игры		154	Л1,Л2, МП1, П2,П4
Тема 1 Баскетбол.	Знать: технические элементы баскетбола. Уметь: корректировать свои действия при выполнении ведения и передачи мяча.		
	Содержание: 1. Сообщение о баскетболе. Техника безопасности. Жанглирование баскетбольными мячами.	6	
	2. Стойка баскетболиста, перемещение.	6	
	3. Ведение мяча.	6	
	4. Ловля мяча двумя руками.	6	
	5. Передачи мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	8	
	6. Броски мяча в корзину (с места, в движении).	6	
	7. Приемы овладения мячом – вырывание и выбивание.	8	
	8. Игровые задания. Учебная игра.	8	
	Контрольные нормативы.	8	
Тема 2. Волейбол.	Знать: технические элементы волейбола Уметь: корректировать свои действия при выполнении передачи мяча.		
	Содержание: 1. Сообщение о возникновении волейбола. Техника безопасности. Правила соревнования.	8	
	2. Стойка волейболиста, перемещение.	6	
	3. Передача мяча вперед, назад.	8	
	4. Подачи: нижняя прямая, боковая.	8	
	5. Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой.	8	
	6. Учебная игра.	6	
	Контрольные нормативы.	8	
Тема 3 Настольный теннис.	Знать: технические элементы настольного тенниса. Уметь: корректировать свои действия при выполнении приёма и передачи мяча.		
	Содержание: 1. Способы держания и выбор Перемещения. ракетки.	6	
	2. Вращения мяча и удары по нему.	6	
	3. Техника подач.	6	
	4. Прием мяча после подачи.	6	

	5. Удар с права по мячу с поступательным вращением.	8	
	6. Игровые задания. Учебная игра.	4	
	Контрольные нормативы.	4	
Раздел5 Подвижные игры		18	Л1,Л2, МП1, П2,П4
Тема 1. Игры на внимание	Содержание: Игровые задания: «запрещенное движение», «покажи и повтори» и т.п.	6	
Тема 2. Игры на развитие силы и координации	Игровые задания: перетягивание каната. Различные эстафеты ит.п.	6	
Тема 3 Игры на развитие реакции	Игровые задания: «быстро по местам» и т.п.	6	
Дифференцированный зачет		2	
Всего часов		333	

2.3. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Раздел учебной дисциплины	Основные виды деятельности студентов
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий Физическим упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности студента	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

Учебно-методические занятия

1. Легкая атлетика.
Кроссовая подготовка

3. Гимнастика

Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.
Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.
Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.
Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.
Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.
Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.
Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности

Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

Умение технически грамотно выполнять (на технику): 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; сдача контрольных нормативов

Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.

Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля</p>
3. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир.

Оборудование спортивного зала:

- спортивный зал игровой;
- спортивный зал гимнастический;
- зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен);
- кабинет учителя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Оборудование открытого стадиона:

- легкоатлетическая дорожка;
- сектор для прыжков в длину;
- сектор для прыжков в высоту;
- игровое поле для футбола (мини-футбола);
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- гимнастический городок;
- полоса препятствий;
- лыжная трасса

Технические средства обучения:

- телевизор с универсальной приставкой;
- dvd с комплектом дисков;
- радиомикрофон (петличный);
- мегафон;
- сканер;
- принтер лазерный;
- ксерокс;
- цифровая видеокамера;
- цифровая фотокамера;
- мультимедиапроектор;
- экран (на штативе или навесной);
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных мероприятий.

3.2. Требования к результатам обучения

В результате изучения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающийся в зависимости от заболевания должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и реабилитации при заболевании ДЦП, ПОДА, заболевание сердца, сахарный диабет, F-70;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см) для ДЦП, ПОДА, F-70;
 - подтягивание на перекладине (юноши, все кроме ампутантов);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 60 м (без учета времени кроме F-70);
 - бег: юноши — 500 м, девушки — 300м (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 2 км, девушки — 1 км (без учета времени).

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Обязательная литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура М., 2012г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования М, «Академия», 2012г.

Дополнительная литература:

1. Васильев В.Е. Лечебная физическая культура-М: ФиС,1970
2. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы: Высшее образование - Р-на Д: Феникс 2003.
3. Юровский С.Ю. Гармония здоровья: Режим труда и отдыха -1987г
4. Евсеев С.П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – СПб: Галеяпринт. 2013
5. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру – М: медицина 1990г.

Интернет-ресурсы:

1. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в РФ: www.adygnet.ru/konfer/konflikt2007/3/3/balsevich.htm
2. Концепция модернизации физического воспитания и оздоровления учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности: www.spbniifk.ru/conception.dok
3. Концепция оздоровления учащихся в процессе использования инновационных технологий физического воспитания: lib.Sportedu.ru/press/fkvot/2006№2/p24-26/htm
4. Концепция личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: www.mirrabort./com/work_4900.html
5. Методическое письмо «О преподавании учебного предмета «физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта: www.ipkps.psu.edu.ru/source/metod_s/uzvaldist_sport.asp
6. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья: www.zone-x.ru/chowtov
7. Физическая культура в профильном обучении: spo. 1 september/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическое воспитание является одним из основных учебных предметов, обязательным для всех учащихся, решающими конкретные образовательные и коррекционные задачи.

Цель преподавания дисциплины: показать возможность физической реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта, улучшение их морального состояния.

Задачи:

1. Создание правильной основы для формирования двигательных умений и навыков, общей двигательной культуры.
2. Коррекция позотонических реакций в локомоторно-статических функциях;
3. Развитие рецепторных отношений в координации движений, упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опоростойкости;
4. Формирование равновесия;
5. Формирование правильной осанки;
6. Развитие пространственной ориентировки и точности движений;
7. Развитие зрительно- моторной координации;
8. Формирование и развитие ППФП

Коррекционные задачи обуславливаются наличием у учащихся разнообразных дефектов физического и моторного развития. Каждый раздел программы, предполагает решение коррекционных задач. Данная программа изменена по сравнению с принятой программой учебной дисциплины «Физическая культура».

В результате учебной дисциплины учащиеся должны уметь и знать:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные комплексы гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в изучаемом разделе учебной программы;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

Волейбол

- Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

- Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Программа содержит также теоретическую часть.

Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение

обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры,

осознание учащимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

4.1 Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Оценка уровня физической подготовленности девушек по адаптивной физической культуре

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин,с)	19,00	21,00	б/вр
3Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	8	6	4
Силовой тест – отжимание от лавочки	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности юношей по адаптивной физической культуре

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3Прыжки в длину с места (см)	200	190	150
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	10	8	5
Силовой тест – отжимание от лавочки	10	8	2
Координационный тест - челночный бег 3х10м(с)	7,3	8,0	8,3
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5