

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
ЦМК общеобразовательных дисциплин  
Дисциплина: Физическая культура

**АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ РЕБЕНКА-ИНВАЛИДА**

обучающегося 1 курса специальности 08.02.07

Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств,  
кондиционирования воздуха и вентиляции

АОП.00479926.08.02.07.19

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины физическая культура разработана для обучающегося 1 курса специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в соответствии с индивидуальной программой ИПРА инвалида (ИПРА ребенка-инвалида).

Организация-разработчик: КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

Разработчик: Миллер Ю.С., преподаватель

РАССМОТРЕНО ЦМК общеобразовательных дисциплин (дата, № протокола, подпись председателя ЦМК)	УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по учебной работе (подпись, дата)	Учебный год, группа
протокол № <u>1</u> от « <u>03</u> » <u>09</u> 20 <u>19</u> г. Председатель ЦМК <u>Миллер</u> Ю.С. Миллер	« <u>03</u> » <u>09</u> 20 <u>19</u> г. <u>Шевелева</u> Р.Н. Шевелева	2019 /2020 уч. год
протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г. Председатель ЦМК _____	« ____ » _____ 20__ г. _____	20 ____ /20____ уч. год Группа _____
протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г. Председатель ЦМК _____	« ____ » _____ 20__ г. _____	20 ____ /20____ уч. год Группа _____
протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г. Председатель ЦМК _____	« ____ » _____ 20__ г. _____	20 ____ /20____ уч. год Группа _____
протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г. Председатель ЦМК _____	« ____ » _____ 20__ г. _____	20 ____ /20____ уч. год Группа _____

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b> .....	<b>4</b>
1.1 Область применения программы .....	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
<b>2 Структура и содержание учебной дисциплины</b> .....	<b>6</b>
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	6
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	7
<b>3 Условия реализации учебной дисциплины</b> .....	<b>19</b>
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.....	19
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	19
3.3 Приложения.....	21

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования для лиц с ОВЗ, обучающихся по программам подготовки специалистов среднего звена по специальностям 1-го курса на базе основного общего образования.

## 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура относится к циклу ОУД.06 (общеобразовательный цикл).

## 1.3 Цели и задачи, требования к результатам освоения учебной дисциплины

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>личностные</b> -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; -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки 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;	Выполнение домашнего задания, рефераты, доклады, обращения по темам, практические задания.

<p>-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной</p>	
<p><b>2) метапредметные:</b> -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 в виде помощника, судьи-секретаря, 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</p>	<p>Выполнение домашнего задания, рефераты, доклады, обращения по темам, практические задания.</p>
<p><b>3) предметные:</b> -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, с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Выполнение домашнего задания, рефераты, доклады, обращения по темам, практические задания.</p>

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной деятельности	Объем часов	В т.ч. по семестрам	
		I	II
<b>Очная форма обучения</b>			
Максимальная учебная нагрузка (всего)	268	96	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	179	64	115
в том числе:			
теоретические занятия	8	6	2
практические занятия	171	58	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	89	32	57
Промежуточная аттестация		ДЗ	ДЗ

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

№ урока	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)		Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание (основная и дополнительная литература)	Внеаудиторная самостоятельная работа студента
		очная форма обучения					
		аудитор.	самост.				
1	Введение: задачи и содержание предмета «Физическая культура», инструктаж по технике безопасности.	2теория	1	Лекция ОФП		ОФП, Комплекс №1(приложение)	ОФП, реферат
2	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки, для укрепления основных групп мышц.	2практ.	1	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4(приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений
3	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, для развития способности к произвольному расслаблению мышц и упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	2практ.	1	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП, реферат
4	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечнососудистой системы. Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Занятия на гимнастическом городке.	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений
5	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2практ.	1	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4(приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений

6	Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического самомассажа.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП, план-конспект
7	.Ежедневная утренняя гимнастика. Правила и способы выполнения. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой)	2практ.	1	Индивидуальное выполнение.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
8	Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат
9	Доклад в группе по теме: «Физическая культура и спорт в России». Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2практ.	1	Выступление на публике		ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП, реферат
10	Доклад в группе по теме: «Правила в легкой атлетике». Участие в судействе легкоатлетического бега на 100м	2практ.	1	Секретарская практика		ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП
11	Участие в судействе легкоатлетического бега на 200м	2практ.	1	Секретарская практика		ОФП	ОФП, план-конспект
12	Участие в судействе легкоатлетического бега на 500м	2практ.	1	Секретарская практика	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4(приложение)	ОФП, реферат
13	Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц	2практ.	1	Индивидуальное выполнение	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП, реферат
	<b>Баскетбол 30 час.</b>						



14	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	2теор.	1	Лекция	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
15	Изучение бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
16	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП
17	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
18	Доклад в группе по теме: «Правила баскетбола». Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП, план-конспект
19	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
20	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Индивидуальное выполнение заданий	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания.	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4(приложение)	ОФП, Тестирование физических качеств
21	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки)	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания.	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем

22	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки)	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания.	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
23	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Упражнения на равновесие и координацию	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
24	Штрафной бросок. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
25	Штрафной бросок. ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
26	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП, Тестирование физических качеств
27	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Упражнения на равновесие и координацию	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
28	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Индивидуальное выполнение заданий	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4(приложение)	ОФП
<b>Настольный теннис: 6 часов</b>							

29	Доклад в группе по теме: «Правила игры. Развитие психических процессов(внимания) посредством игры в настольный теннис». Учебная игра.	2практ.	1	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
30	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2практ.	1	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
31	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2практ.	1	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
	<b>Лыжный спорт, скандинавская ходьба 38 часов</b>						
32	Инструктаж по техники безопасности на занятиях на улице. Подбор лыжного инвентаря, коньков, правила переноски лыжного инвентаря.	2теор.	1	Лекция	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4(приложение)	ОФП, план-конспект
33	Доклад в группе по теме: «Лыжный спорт в России». Прогулка.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП
34	Доклад в группе по теме: «Лыжный туризм в России». Прогулка.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
35	Доклад в группе по теме: «Конькобежный спорт в России». Прогулка.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.

36	Доклад в группе по теме: «Участие России в зимних олимпиадах». Прогулка.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП, Тестирование физических качеств.
37	Изучение техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4(приложение)	ОФП, Тестирование физических качеств.
38	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.
39	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения). Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений.
40	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.
41	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.
42	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения). Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений
43	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения). Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений
44	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения).	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП, реферат.

45	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения). Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.
46	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП, реферат.
47	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения). Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.
48	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения).	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.
49	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения). Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений.
50	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения). Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.
	<b>Спортивные игры: волейбол 36 часов</b>						
51	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Изучение правил спортивного волейбола	2теор.	1	Лекция	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект.
52	Доклад в группе по теме: «Развитие волейбола в России». Правила игры и судейства.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП, Тестирование физических качеств.
53	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.

54	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП
55	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
56	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4(приложение)	ОФП
57	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП
58	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
59	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
60	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП
61	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу Индивидуальное выполнение заданий	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств

62	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП, Тестирование физических качеств
63	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу Индивидуальное выполнение заданий	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
64	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4(приложение)	ОФП, Тестирование физических качеств
65	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
66	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП, Тестирование физических качеств.
67	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем.
68	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем.
	<b>Силовая гимнастика 14 часов.</b>						
69	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастики. ОФП.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем.

70	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем.
71	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика	2практ.	1	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем.
72	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП, план-конспект.
73	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.
74	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП
75	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.
<b>Легкая атлетика: 18 часов</b>							
76	Доклад в группе по теме: «Рекордсмены мира по легкой атлетике». Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Дыхательная гимнастика	2практ.	1	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП, Тестирование физических качеств.
77	Правила эстафетного бега. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.



78	Участие в судействе легкоатлетического бега на 800м	2практ.	1	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений.
79	Участие в судействе легкоатлетического кросса на 1000м. и 2000 м Общеразвивающие упражнения.	2практ.	1	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.
80	Участие в судействе эстафет. Упражнения на равновесие и координацию.	2практ.	1	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений.
81	Участие в судействе эстафет. Упражнения на равновесие и координацию.	2практ.	1	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП
82	Участие в судействе эстафет. Упражнения на равновесие и координацию	2практ.	1	Развитие физических качеств .	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП, реферат.
83	Упражнения на равновесие и координацию. Комплекс упражнений на общее развития силы мышц.	2практ.	1	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
84	Защита рефератов «Здоровый образ жизни»	2практ.	1	Понятие о «ЗОЖ»	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП
<b>Силовая гимнастика 11 часов</b>							
85	Доклад в группе: «Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике». ОФП	2практ.	1	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений

86	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
87	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложе ние)	ОФП
88	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Развитие физических качеств гимнастике	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложе ние)	ОФП, реферат
89	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Дыхательная гимнастика.	2практ.	1	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложе ние)	ОФП, реферат
90	Зачетный урок	1практ.		Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир.

Оборудование спортивных залов: теннисные ракетки, теннисные столы, мяч малый (теннисный), обручи гимнастические, скамейки гимнастические, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, фитбол (гимнастический мяч), лыжный инвентарь, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками, сетка волейбольная, табло перекидное, аптечка медицинская.

Технические средства обучения: интерактивный комплекс, секундомер .

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Наименование	Источник
<b>Основная литература</b>		
1	Физическая культура: учебник/М.Я.Виленский, А.Г.Горшков – Москва : КноРус, 2018.- 214 с.	Электронная библиотечная система <a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a>
2	Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.	Электронная библиотечная система <a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
3	В.И.Кожин Организация домашних заданий по физическому воспитанию среди учащихся ССУЗ, 2011г.	Библиотека колледжа
4	Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.	Библиотека колледжа

5	Матвеев А.П. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11 классы. Организационно- методические основы преподавания /А.П.Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: «Дрофа», 2006.	Библиотека колледжа
<b>Интернет-ресурсы</b>		
6	газета «Здоровье детей»	Режим доступа <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
7	газета «Спорт в школе»	Режим доступа: <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
8	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.	Режим доступа: <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
	Сайт Инфоурок	Режим доступа: <a href="https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture-dlya-tehnikuma-1603185.html">https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture-dlya-tehnikuma-1603185.html</a>

## **4 ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **4.1 Комплекс № 1 для обучающихся имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата(выполнять посильные упражнения)**

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.)-основная стойка (о.с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

### **4.2 Комплекс дыхательных упражнений №2(выполнять посильные упражнения)**

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширится. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

#### **4.3 Комплекс №3 для обучающихся, имеющих ослабленное здоровье (выполнять посильные упражнения)**

Исходное положение (далее - и. п.) - стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

**И. п.** - стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

**И. п.** - стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вернуться в и.п.

**И. п.** - стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

**И. п.** - стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и. п. Повторить упражнение, но без гимнастической стенки.

**И. п.** - стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.

**И. п.** - сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.

**И. п.** - сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя.

**И. п.** - лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

#### **4.4 Комплекс №4 для создания и укрепления "мышечного корсета" (выполнять посильные упражнения)**

**И. п.** - лежа на животе: лечь на пол, на живот, подбородок опустить на тыльную поверхность кистей, положенных друг на друга.

**И. п.** - лежа на животе. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Перевести кисти рук к плечам или за голову, приподнять голову и плечи. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. Вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Прямыми руками совершать круговые движения. Вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таз от пола. Темп упражнения медленный. Вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Приподнять обе ноги, не отрывая таз. Удерживаться в этом положении 3-5 сек. Вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Поднять правую ногу, присоединить левую, удерживаться в таком положении 3-5 сек, опустить правую, затем левую ногу.

**И. п.** - лежа на животе. Приподнять выпрямленные ноги, развести их в стороны, соединить и опустить в и. п.

**И. п.** - лежа на животе, попарно друг против друга. Приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью, бросить его партнеру, руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч обратно. Аналогично упражнению 10, но мяч перекатывать, сохраняя приподнятое положение головы и плеч.