

**Министерство образования Челябинской области  
ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж»**

**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.07 Адаптированная физическая культура**

**Специальность 44.02.01 Дошкольное образование**

**Троицк, 2021**

<p>ОДОБРЕНА ЦМК ОГСЭ Протокол № <u>1</u> от « <u>30.08</u> » 20 <u>21</u> г.</p>	<p>Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования 44.02.01 Дошкольное образование <u>№1 от 30.08.2021г.</u></p>
<p>Председатель ЦМК ОГСЭ <u>И.И. Марар</u> /Марар И.И.</p>	<p>Заместитель директора по учебной работе <u>И.В. Филатова</u> /Филатова И.В.</p>

Составитель (автор): Копылова Н.В., преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж»

Рецензент: \_\_\_\_\_  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ПОО

Рабочая программа адаптивная программа учебного предмета ОУП 07. Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), предъявляемых к содержанию и результатам освоения «Физическая культура» и Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (ФГОС СПО), предъявляемых к формированию общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК).

При разработке рабочей программы учтены основные положения Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № Р-98, Методические рекомендации по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования, Письмо Минпросвещения России от 26.03.2019 N 05-ПГ-МП-5135 "О разработке образовательной программы среднего профессионального образования, реализуемой на базе основного общего образования, организациями, осуществляющими образовательную деятельность"

- Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» о создании специальных условий для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

- Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259.

Рабочая адаптивная программа направлена на решение задач повышения качества освоения ООП СПО и включает основные направления совершенствования системы преподавания общеобразовательных предметов с учетом профессиональной направленности ООП СПО:

1. Интенсивную подготовку.
2. Профессиональную направленность общеобразовательной подготовки.
3. Практическую подготовку, включение прикладных модулей.
4. Применение передовых технологий преподавания, в том числе технологий дистанционного и электронного обучения.

Настоящая рабочая программа учебного предмета применяется для реализации основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по очной форме обучения.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
  - 1.1. Область применения адаптированной программы
  - 1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы
  - 1.3. Общая характеристика учебного предмета
  - 1.4. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения предмета
  - 1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
  - 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы
  - 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
  - 3.1. Требования к учебно-методическому и материально-техническому обеспечению
  - 3.2. Информационное обеспечение обучения
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
  - 4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
  - 4.2. Формы и методы контроля и оценки выполнения обучающимися учебных действий

# 1. Паспорт адаптированной программы учебного предмета

## 1.1. Область применения рабочей программы

Адаптированная рабочая программа учебного предмета ОУП 07 Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), предъявляемых к содержанию и результатам освоения «Физическая культура» и Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (ФГОС СПО), предъявляемых к формированию общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК)

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей физического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Программа должна обеспечивать достижение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья результатов, установленных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования «Физическая культура» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259). Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. Интегрированное (инклюзивное) обучение на уроке физкультуры может быть организовано:

- посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений;
- отдельно в тренажерном зале колледжа по индивидуальной образовательной траектории.

Адаптивная рабочая программа учебного предмета реализуется в рамках получения гражданами среднего общего образования в пределах освоения основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по соответствующим специальностям:

Код	Образовательная программа	Профиль получаемого образования
44.02.01	Дошкольное образование	Гуманитарный

## **1.1 Место учебного предмета в структуре образовательной программы**

Учебный предмет ОУП.07 Физическая культура относится к ОУП – общим учебным предметам общеобразовательного цикла основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж» по специальностям, указанным в разделе 1.1. настоящей программы.

Учебный предмет относится к обязательной предметной области: Общеобразовательные учебные предметы

### **1.3 Общая характеристика общеобразовательной дисциплины**

Адаптированная образовательная программа среднего профессионального образования определяет объем и содержание образования учебной дисциплины «Физическая культура» цели, результаты освоения образовательной программы, специальные условия образовательной деятельности. Содержание учебного предмета «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей физического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими 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 студентов с ограниченными возможностями здоровья является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: нарушениями осанки, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Содержание программы направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
- воспитание разносторонне развитой личности;

- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;

- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

Содержание программы теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть обеспечивает овладение обучающимися целостной системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных формы и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, решения конкретных задач профессиональной деятельности.

Практическая часть направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

Учебная деятельность обучающихся предусматривает:

1. Учебные занятия (практическое занятие, лекция, консультация).
2. Самостоятельную работу.

#### **1.4. Цели и задачи освоения общеобразовательной дисциплины (в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ориентацией на результаты Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования)**

Содержание адаптированной образовательной программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей физического развития, индивидуальных возможностей и со-

стояния здоровья овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей физического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Образовательный процесс ориентирует на развитие интереса студентов с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования 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.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самого массажа, психорегулирующими упражнениями;
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направ-



ленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Занятия студентов с ограниченными возможностями здоровья нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**:

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

Реализация содержания ОП в пределах освоения ООП СПО обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию курса в рамках основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

#### **Личностных:**

- владение способами организации и проведения разно образных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом теоретических и двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Метапредметных:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметных:**

Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Адаптированная программа учебного предмета Физическая культура применяется для реализации основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по очной форме обучения.

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	<p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
<p>ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<p>ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p> <p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p> <p>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и	ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и спо-	МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной

<p>социальными партнерами. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса</p>	<p>способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям. ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>
<p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите. ЛР 11. Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>

Приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 N1351 (ред. от 25.03.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование» (Зарегистрировано в Минюсте России 24.11.2014 N 34898)

## **1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета**

При реализации содержания общеобразовательной учебного предмета ОУП.07 Физическая культура по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет — 175 часов, из них аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 117 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 58 часов.

## **2. Структура и содержание учебного предмета**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175 ч.
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117 ч.
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	117ч.
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	58 ч.
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (2 семестр)</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета ОУП. 07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов	
1	2	3	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Введение	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.	Исторический обзор развития лёгкой атлетики.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.	
<b>Тема 1.2.</b> Бега на средние дистанции	<b>Практические занятия:</b>		
	1.	Специальные упражнения бегуна.	
	2.	ОРУ на месте. Бег с высокого старта в среднем темпе	
	3.	Бег по дистанции, по повороту и финиширование.	
	5.	Ходьба по пересечённой местности.	
	6.	Подвижные игры с элементами бега.	
	7.	Создание презентации «История и развитие легкой атлетики в мире»	
	8.	Выполнение комплексов упражнений с предметами	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		9
	Занятия в группе ЛФК. Подготовить сообщение на тему «Техника бега»		4
<b>Тема 1.3.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Практическое занятие:</b>		
	1.	Низкий старт.	
	2.	Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование 30 метров	
	3.	Бег с низкого старта с низкой скоростью, с низкого старта под уклон, в гору различной высоты.	
	4.	Подвижные игры с элементами бега.	
	5.	Создание презентации «Техника бега с высокого, низкого старта»	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		9
	Занятия в группе ЛФК. Подготовить сообщение на тему «Техника бега с низкого старта»		4
	<b>Тема 1.4.</b> Эстафетный бег.	<b>Практическое занятие:</b>	
		1.	Держание эстафетной палочки на старте и при беге, приём и передача эстафетной палочки, техника старта принимающего эстафету.
2.		Бег по прямой в низком темпе	
3.		Передача эстафетной палочки в 20-метровой зоне.	
5.		Подвижные игры с элементами эстафетного бега. Контрольное выполнение техники передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне.	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		9	
Занятия в группе ЛФК. Подготовить сообщение на тему «Техника передачи эстафетной палочки»		3	
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Практические занятия:</b>	9	

Метание гранаты с разбега	1.	Специальные упражнения метателя.	5
	2.	Метание гранаты с места, с 3-4 шагов разбега, с короткого разбега.	
	3.	Подвижные игры с элементами метания.	
	Создание презентации «Техника метания гранаты»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Занятия в группе ЛФК. Подготовить комплекс ОРУ			
Тема 1.6. Прыжки в длину с разбега	<b>Практическое занятие:</b>		9
	1.	Подготовить комплекс специальных упражнения прыгуна в длину.	
	2.	Рассказать о технике прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	3.	Рассказать о технике прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	
	4.	Создание презентации «Техника прыжка в длину»	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3	
Занятия в группе ЛФК. Подготовить комплекс ОРУ с предметами			
Тема 1.7. Прыжок в высоту с разбега	<b>Практическое занятие:</b>		9
	1.	Подготовить комплекс специальные упражнения прыгуна в высоту.	
	2.	Рассказать о технике прыжок в высоту способом «перекидной» (разбег, отталкивание, переход через планку и приземление).	
	3.	Создание презентации «Техника прыжка в высоту с разбега»	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Занятия в группе ЛФК. Подготовить комплекс круговой тренировки			
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>			
Введение	1.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу.	
	2.	Правила соревнований по волейболу.	
Тема 2.1. Основные технические элементы в волейболе	<b>Содержание учебного материала:</b>		9
	1.	Исторический обзор развития волейбола.	
	2.	Жесты судьи по волейболу	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.	Стойкии перемещения волейболиста.	
	2.	Приёмы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте, в движении, стоя лицом и спиной в направлении передачи, в прыжке в различных направлениях и на различную высоту.	
	3.	Верхняя прямая подача.	
	4.	Прямой нападающий удар.	
	5.	Создание презентации «История и правила волейбола»	
	6.	Организация и проведение вводно-подготовительной, основной и заключительной части урока по волейболу в учебной группе.	
	7.	Контрольное выполнение техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу	
8.	Контрольное выполнение техники нижней подачи.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Занятия в группе ЛФК. Подготовить комплекс упражнений с мя-			

	чами		
<b>Тема 2.2.</b> Основные тактиче-ские действия в на-падении и в защите	<b>Практические занятия:</b>		<b>9</b>
	1.	Основы судейства по спортивным играм.	
	2.	Индивидуальные, групповые и командные действия в напа-дение.	
	3.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защи-те.	
	4.	Судейство соревнований по волейболу в учебной группе.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>
	Занятия в группе ЛФК. Подготовить сообщение на тему тактика защиты в баскетболе		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			
Введение	1.	Профилактика травматизма на уроках гимнастики.	
<b>Тема 3.1.</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>3</b>
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.	Выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов.	
	2.	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	
	3.	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	
4.	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>
	Занятия в группе ЛФК.		
<b>Тема 3.2.</b> Основы обучения технике гимнасти-ческих упражнений	<b>Практические занятия:</b>		<b>6</b>
	1.	Строевые упражнения: строевые приемы, передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания.	
	3.	Рассказать технику выполнения опорного прыжка: прыжок «согнув ноги» через козла в ширину	
	4.	Рассказать о технике выполнения акробатических упражне-ний: группировки, перекаты, кувырок вперед из различных положений, кувырок назад, длинный кувырок вперед, кувырок назад через плечо прогнувшись. Стойка на лопатках, стойка на голове, на руках. «Мост» наклоном назад.	
	5.	Упражнения в равновесии (на бревне): ходьба с различными положениями рук, ходьба с перешагиванием через предметы	
	6.	Создание презентации «Гимнастика в современном Мире»	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
	Подготовить комплекс ОРУ с гимнастической палкой		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			
Введение	1.	Предупреждение травматизма на уроках по лыжной подго-товке	
<b>Тема 4.1.</b> Основные техниче-ские способы пере-движения на лыжах	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>21</b>
	1.	Исторический обзор развития лыжной подготовке.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на лыжной подго-товке.	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	
	2.	Повороты на месте переступанием, прыжком, махом.	
	3.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшаж-ный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.	



	4.	Спуски с гор: высокой, средней, низкой стойках, в стойке от-дых	
	5.	Подъёмы: «полу-ёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	
	6.	Прохождение дистанции в среднем темпе	
	7.	Торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием.	
	8.	Обучение способам перехода с хода на ход.	
	9.	Поворот в движении переступанием.	
	10.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	
	11.	Прохождение дистанции в низком темпе	
	12.	Создание презентации «Техника лыжных ходов»	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>15</b>
	Занятия в группе ЛФК. Ходьба на лыжах		
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			
	1.	Правила игры по баскетболу.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях по баскетболу.	
<b>Тема 5.1.</b> Основные техниче-ские элементы в баскетболе	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>15</b>
	1.	Исторический обзор развития баскетбола.	
	2.	Судейство на баскетболе	
	<b>Практическое занятие:</b>		
	1.	Стойка баскетболиста.	
	2.	Перемещения: шагом, бегом, выпадами, прыжками.	
	3.	Остановки: прыжком, двумя шагами.	
	4.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу на месте и в движении.	
	5.	Передачи мяча одной рукой на месте и в движении (от плеча, снизу).	
	6.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, сверху, снизу.	
	7.	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места и в дви-жении.	
	8.	Ведение мяча на месте и в движении: с изменением скорости и направления движения, с противодействием.	
	9.	Финты: на передачу, на бросок и на ведение.	
	10.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
	11.	Создание презентации «Техника игры в баскетбол»	
	12.	Контрольное выполнение техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте и в движении.	
	13.	Контрольное выполнение техники броска мяча в корзину на месте.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>10</b>
	Занятия в группе ЛФК. Помощь в проведении соревнований		
<b>Всего:</b>			<b>175</b>

### **3. Условия реализации Адаптированной программы учебного предмета**

#### **3.1. Требования к учебно-методическому и материально-техническому обеспечению**

Адаптированная программа предмета «Физическая культура» реализуется в спортивном зале и спортивной площадке. Оборудование спортивного зала: гимнастические снаряды (перекладина, гимнастический конь, гимнастический козёл, бревно), маты (гимнастические, легкоатлетические), гимнастический мост, гимнастические палки, гимнастические скамейки, обручи, кегли, кубики, скакалки.

Мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, антенны, баскетбольные щиты, кольца, разноцветные мантишки, стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, лыжи, лыжные палки и ботинки. Столы для настольного тенниса, шарики, ракетки.

Комплект фондов оценочных средств, для определения результатов освоения программы учебного предмета ОУП.07 Физическая культура. Технические средства обучения: компьютер, телевизор, секундомер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Список информационных источников для обучающихся**

###### **Основные источники:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
2. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва :Русское слово, 2020. - 176 с.

###### **Дополнительные источники:**

1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст] : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Текст] : учебное пособие для СПО/Е.Ф.Жданкина,И.М.Добрынин;поднауч.ред.С.В.Новаковского. М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125с.Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2019. - 176 с.

## **Список информационных источников для преподавателя**

### **Основные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с.
3. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 270 с.

### **Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс- служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>., свободный (дата обращения:19.11.2018).
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>., свободный (дата обращения:19.11.2018).
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/).,свободный (дата обращения:19.11.2018).
4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/)., (дата обращения: 19.11.2018).
5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с

**4.Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования**

**4.1. Объекты контроля по общеобразовательной дисциплине с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования**

<p>ПРб.01. ПРб.02. ПРб.03. ПРб.04. ПРб.05.</p>	<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься</p>	<p>Знать: роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека планов деятельности</p>	<p>ФК, ПМ Самостоятельная работа: - индивидуальный проект «Профессионально-значимые качества»; - выполнение комплексов физических упражнений для развития профессионально-значимых качеств</p>	<p>Применение физических упражнений для развития профессионально-значимых качеств</p>
<p>ПРб.01. ПРб.02. ПРб.03. ПРб.04. ПРб.05.</p>	<p>ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима. ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>	<p>Знать: - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; понимать возможности физкультурно-оздоровительной деятельности в решении профессиональных задач. Уметь: - применять актуальные методы работы в профессиональной и смежных сферах; - использовать ресурсы физкультурно-оздоровительной деятельности с учётом решаемой профессиональной задачи</p>	<p>ФК, ПМ.04 Практические задания: проведение с одноклассниками мероприятий двигательного режима дошкольников (утренней гимнастики, фрагментов занятий, физкультурных досугов, праздников); практическое выполнение двигательных действий. Самостоятельная работа: Индивидуальный проект: «Формы и виды физкультурной деятельности в физическом воспитании дошкольников» Конкурсное задание в рамках конкурса профессионального мастерства: выполнение заданий, ориентированных на применение средств, методов, технологий физической культуры и</p>	<p>Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для решения задач профессиональной деятельности</p>

			спорта для решения задач профессиональной деятельности	
--	--	--	--	--

Контроль и оценка результатов освоения ОП с учетом профессиональной направленности ООП СПО (гуманитарный профиль) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

#### 4.2. Формы и методы текущего контроля общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования

Примерный перечень оценочных средств текущего контроля, направленный на выявление уровня Сформированность предметных, метапредметных результатов, ОК и ПК

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в комплекте оценочных средств
1	Имитационная игра для реализации профессионально-ориентированных задач	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре
2	Рефераты	Продукт самостоятельной работы слушателя, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат по данному курсу является одним из методов организации самостоятельной работы	Примерные темы рефератов (с учетом профессиональной направленности)
3	Кейс-задача	Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы	Пример кейс-задания (с учетом профессиональной направленности)
4	Устный опрос	Целевая подборка работ слушателя, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплинах	Примерные вопросы для проведения устного опроса
5	Практическое задание	Практические задания ориентированы на демонстрацию обучающимися двигательных умений и навыков, физических способностей, выполняемых в стандартных и усложнённых условиях, в условиях игровой и соревновательной деятельности, а умений применять сформированный потенциал физической культуры при решении раз-	Комплект заданий для практических работ и самостоятельной работы (с учетом профессиональной направленности)

		нообразных задач, в том числе, ориентированных на профессиональную деятельность	
6	Проект	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся	Темы групповых и/или индивидуальных проектов (с учетом профессиональной направленности)
7	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий (с учетом профессиональной направленности)
8	Метод контрольных упражнений, контрольных нормативов	Специально подобранные контрольных упражнения и нормативы, позволяющие оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности обучающихся, а также изменение этого уровня на различных этапах учебного процесса.	Контрольные упражнения и нормативы с учетом возраста и направленности использования
9	Соревнования	Демонстрация знаний, умений, навыков применения физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность	Комплект заданий

**Разработчик:** Н.В. Копылова

