

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МНОГООТРАСЛЕВОЙ КОЛЛЕДЖ»



Программа
адаптивной физической культуры

по профессиям: 18103 Садовник, 18880 Столяр строительный
16675 Повар

2024 г.

Программа адаптивной физической культуры разработана для слушателей с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе:

- профессионального стандарта «Повар» (утвержденного Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 09 марта 2022г №113н, регистрационный номер 557).

– профессионального стандарта «Специалист в области декоративного садоводства» (утверждённого Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 02 сентября 2020 г. № 559н, регистрационный номер 193).

– 08.01.24 «Мастер столярно – плотничных, паркетных и стекольных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 года № 44943, вступившего в силу 07.01. 2017 г.; профессионального стандарта «Столяр строительный» (разработанного Ассоциацией саморегулируемых организаций по комплексному перспективному развитию инженерных изысканий, проектирования, строительства, реконструкции и капитального ремонта «ЕДИНСТВО» (Ассоциация СРО «ЕДИНСТВО», 2013г).

Организация – разработчик:

ТОГБПОУ «Многоотраслевой колледж»

Разработчики:

Загородникова Т.И., преподаватель физической культуры

Галкин О.А., преподаватель физической культуры.

Одобрено:

ПЦК профессионального обучения инвалидов и лиц с ОВЗ

Протокол № 1 от « 02» сентября 2024 г.

Председатель ПЦК _____ Паршина Н.М.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа адаптивной физической культуры является частью адаптированной основной программы профессионального обучения по профессиям: 18103 Садовник, 16675 Повар, 18808 Столяр строительный.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих: садовник, столяр строительный, повар.

1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной основной программы профессионального обучения: входит в адаптационный цикл.

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

В результате освоения дисциплины слушатель должен знать:

- комплексы упражнений общей физической подготовки;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- соревновательные упражнения и технико-тактические действия в изучаемом разделе учебной программы;

В результате освоения дисциплины слушатель должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 156 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

1 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
Практические работы	68
Теоретические занятия	12

2 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	76
Практические работы	70
Теоретические занятия	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа слушателей.	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения		2	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Значение физической культуры. Задачи физической культуры в профессиональном образовании. Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека и борьба с ними.	2	1
Раздел 2. Лёгкая атлетика		22	
Тема 2.1. Бег на короткие и средние дистанции.	Содержание учебного материала	2	1
	Техника безопасности при беге на короткие и средние дистанции. Низкий старт. Бег на средние дистанции. Высокий старт. Чередование равномерного бега с ускорением. Финиширование.		
	Практическая работа «Отработка техники стартового разгона, бега и финиша»	4	2
	Практическая работа «Бег 100 метров»	2	2
	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений по отработке старта и финиша. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: «Вклад Российских спортсменов в развитие международного олимпийского движения».	4	
Тема 2.2. Метание гранаты.	Техника безопасности при метании гранаты. Выполнение упражнений по отработке техники метания гранаты.	2	1
	Практическая работа «Метание гранаты на дальность с места, в шаге, с разбега»	4	2
	Практическая работа «Зачётное метание гранаты».	2	2

Тема 2.3 Бег на длинные дистанции.	Техника безопасности при беге на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.	2	
	Практическая работа «Отработка техники бега»	2	2
	Практическая работа «Бег 1000 метров».	2	2
	Самостоятельная работа: «Выполнение упражнений на выносливость». Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Физическая культура в организации трудовой деятельности человека. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой.	4	
Раздел 3. Гимнастика		14	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	2	1
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с отягощением, на тренажёрах, с собственным весом, гантелями, скакалкой.		
	Практическая работа «Комплекс упражнений для атлетической гимнастики».	4	2
	Практическая работа «Упражнения на тренажёрах».	4	2
	Практическая работа «Упражнения с собственным весом».	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений для брюшного пресса, на укрепление мышц поясничной зоны, рук и ног. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физвоспитания.		
Раздел 4. Спортивные игры.		32	
Тема 4.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	2	1
	Техника безопасности на занятиях. Техника ловли и передачи мяча. Приёмы овладения мячом и техники защиты. Правила игры в баскетбол.		
	Практическая работа «Отработка техники основных приёмов и тактики игры в баскетбол».	2	2
	Практическая работа «Ведение, броски мяча в корзину».	4	2
	Практическая работа «Отработка тактики нападения и защиты».	4	2

Тема 4.2. Волейбол.	Практическая работа « Учебная игра».	4	2
	Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол.	2	1
	Практическая работа « Отработка подачи сверху и снизу».	2	2
	Практическая работа « Отработка приёма мяча снизу и сверху»	2	2
	Практическая работа « Групповые упражнения в приёме и передачах».	4	2
	Практическая работа « Учебная игра».	6	2
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Значение здорового образа жизни и двигательной активности обучающихся в профессиональном росте. Через спорт и здоровье к долголетию.		
Зачет		2	3
Раздел 1. Теоретические сведения		2	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	Содержание учебного материала	2	
	Введение. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Основы здорового образа жизни. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
Раздел 2. Практическая часть.		76	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	20	
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, Финиширование; бег 100 метров, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1000 м ; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения лёгкоатлета. Ходьба, бег до 3 км. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Прыжковые упражнения Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: . Сообщение об особенностях самостоятельных занятий для юношей и девушек.	4	
Тема 2.2. Гимнастика.	Содержание учебного материала	10	
	Общеразвивающие упражнения; упражнения с гантелями и набивными		

	мячами; упражнения с мячом и обручем (девушки), подтягивание, отжимание (юноши); упражнения у гимнастической стенки; прыжки на скакалке, приседания.		
	Самостоятельная работа: Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Развитие гибкости. Развитие мышц брюшного пресса. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	4	
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 км. Правила соревнований.		
	Самостоятельная работа: Упражнения для верхнего плечевого пояса. Катание на лыжах со склонов. Упражнения для мышц ног. Ходьба на лыжах. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4	
Тема 2.4. Волейбол.	Содержание учебного материала	12	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча сразу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа: Общеразвивающие упражнения. Выполнение прыжковых упражнений. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	4	
Тема 2.5. Баскетбол.	Содержание учебного материала	14	
	Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), приём техники защиты – перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.		

	Самостоятельная работа: Упражнения для верхнего плечевого пояса. Силовые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Совершенствование мануальных координационных качеств.	4	
Тема 2.6. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	8	
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, Финиширование; бег 100 метров, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1000 м ; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Самостоятельная работа: Упражнения легкоатлета. Прыжковые упражнения. Ходьба, бег. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Профилактика профессиональных заболеваний.		
Дифференцированный зачёт.		2	3

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия стадиона, спортивного зала, тренажёрного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, футбольные, скакалки, шведская лестница, перекладина, брусья, гимнастические маты.

Оборудование тренажёрного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажёр для ног, гантели, зеркало.

Плоскостные сооружения: площадка волейбольная, площадка баскетбольная, беговая дорожка, сектор для метания гранаты, полоса препятствий, спортивный инвентарь.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2018. – 224 с.
3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента – М.: КноРус, 2017. – 160 с.
4. Малейченко, Е.А. Физическая культура: Лекции: Учебное пособие / _ М.: Юнити, 2016. – 208 с.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М. Я. Виленский, А.Г. Горшков. М: КноРус, 2018 – 256 с.

Дополнительные источники:

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО /А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко – М.: Инфра – М, 2018.-320 с.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник /Н.В. Решетников.. – М.: Академия, 2015. – 480 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник /Н.В. Решетников. – М.: Академия, 2018. – 288 с.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. М., 2011- 220 с.

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc.

http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura.2_object77521.html

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, зачётов, а также выполнения слушателями домашних заданий, контрольных упражнений (тестов), определяющих уровень физической подготовки.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	опрос, экспертная оценка практических умений.
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 индивиду занятий физическими упражнениями различной направленности- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	тестирование, доклады, учебный диалог