

РАССМОТРЕНА

МК Гуманитарного цикла

(название МК)

Мельникова О.С.  
(подпись)

Мельникова О.С.  
(ФИО председателя МК)

СОГЛАСОВАНА

И.о. заместителя директора по учебной работе

О.А. Рейнгардт

«02» сентября 2021 г.

Протокол № 5 от «17» июня 2021 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

для лиц с нарушениями интеллекта (легкая степень умственной отсталости)

по профессии 19601 ШВЕЯ

код, название профессии

вид образования: профессиональное обучение

форма обучения: очная

срок освоения АОППО: 1 год 10 месяцев

Канск, 2021г.

Адаптированная образовательная программа профессионального обучения, для лиц с нарушением интеллекта (легкая степень умственной отсталости), по профессии 19601 Швея разработана на основании Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих (ЕТКС), Выпуск №46. Раздел "Швейное производство" (утв. Постановлением Минтруда РФ от 03.07.2002 №47), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 767 от 02 августа 2013 г., зарегистрированного Министерством юстиции (рег. № 29551) от 20 августа 2013г 262019.04 Оператор швейного оборудования в редакции [Приказа](#) Минобрнауки России от 09.04.2015 N 390, Комплекта учебно - программной документации для профессиональной подготовки рабочих из лиц с ограниченными возможностями здоровья», разработанным Институтом развития профессионального образования Министерства образования Российской Федерации, с учетом «Перечня профессий рабочих, должностей служащих по которым осуществляется профессиональное обучение» (утвержден приказом № 513 Минобрнауки РФ от 02.07.2013года), и «Рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями интеллекта»; Письма Минпросвещения России от 11.02.2019 N 05-108 "О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталости" (вместе с "Разъяснениями по вопросам организации профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)").

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1 Паспорт адаптированной рабочей программы учебной дисциплины
- 2 Структура и содержание адаптированной рабочей программы учебной дисциплины
- 3 Условия реализации адаптированной рабочей программы учебной дисциплины
- 4 Контроль и оценка результатов освоения адаптированной рабочей программы учебной дисциплины

# **1 ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины ОУД.04 Физическая культура является частью программы по профессии 19601 Швея (для лиц с интеллектуальными нарушениями), разработана на основе Рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями интеллекта.

В программе учитываются индивидуальные особенности обучающегося и специфика усвоения им учебного материала. Рабочая программа направлена на коррекцию недостатков в знаниях обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, преодоление трудностей в освоении дисциплины ОУД.04 Физическая культура, оказание помощи и поддержки детям данной категории.

### **1.2 Место дисциплины в структуре адаптированной основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОУД.04 Физическая культура является дисциплиной гуманитарного цикла.

### **1.3 Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

Целью курса является развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### **Задачи дисциплины:**

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой, формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся с интеллектуальными нарушениями должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся с интеллектуальными нарушениями должен **знать**:

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

Вышеперечисленные требования к результатам освоения учебной дисциплины направлены на формирование следующих **общих компетенций**

Код	Наименование компетенции
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
ОК 4.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Выпускник, освоивший адаптированную программу профессионального обучения, должен обладать **специальными компетенциями**, включающими в себя способность:

СК 5. Уметь проявлять культуру общения, грамотность устной речи в общении с коллегами, руководством.

#### **1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:**

всего учебной нагрузки обучающегося - 280 часов, в том числе:  
лабораторные и практические работы – 272 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов очная	в т.ч. по курсам, семестрам			
		1 курс		2 курс	
		1с	2с	3с	4с
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	280	68	88	68	56
в том числе:					
лабораторные и практические работы	272	66	86	66	54
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		3	3	3	ДЗ

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ОУД 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№	Содержание учебного материала, практические работы	Объем часов	Уровень усвоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1		2	3	4	5
		_1 курс			
Раздел 1	Теоретическая часть		8		ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала 1.Современное состояние физической культуры и спорта. 2.Физическая культура и личность профессионала. 3.Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.				
	1	Физическая культура и личность профессионала.	1	1,2	ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала 1.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2.Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 3.Современное состояние здоровья молодежи.				
	2	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	1	1,2	ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала 1.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 2.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена 3.Коррекция фигуры. 4.Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. 5.Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.				
	3	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	1	1,2	ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.
	4	Основные принципы построения самостоятельных занятий.	1		

<b>Тема 1.4</b> <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>		Содержание учебного материала Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.			ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.	
	5	Упражнения-тесты для оценки физического развития.	1	1,2		
<b>Тема 1.5</b> <b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>		Содержание учебного материала 1.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2.Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 3.Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.			ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.	
	6	Регулирование работоспособности на уроках физической культуры.	1	1,2		
<b>Тема 1.6</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>		Содержание учебного материала Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.			ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.	
	7	Профилактика профессиональных заболеваний.	1	1,2		
	8	Способы аутотренинга и релаксации.	1			
<b>Раздел 2</b>	<b>Практическая часть</b>					
<b>Тема 2.1</b> <b>Легкая атлетика</b> <b>Кроссовая подготовка</b>		Содержание учебного материала Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	<b>19</b>			
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	1,2	ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.	
	2	Бег с высокого старта.	1			
	3	Бег с высокого старта.	1			
	4	Бег с низкого старта.	1			
	5	Бег 100 м на результат	1	3		
	6	Бег на средние дистанции (500 м (дев), 800 м (ю))	1	1,2		
	7	Бег на средние дистанции (500 м (дев), 800 м (ю)) на результат	1	3		
	8	Метание гранаты 500 гр.,800гр.	1	1,2		
	9	Метание гранаты 500 гр.,800гр.	1			
	10	Метание гранаты 500 гр.,800гр.	1			
	11.	Метание гранаты 500 гр.,800 гр. на результат	1	3		



	12.	Бег на длинные дистанции	1	1,2	
	13.	Бег на длинные дистанции	1	1,2	
	14.	Кроссовый бег	1	1,2	
	15.	Бег на 2000м.,3000м. на результат	1	3	
	16.	Подтягивание (ю), отжимание (д) на результат	1	3	
	17.	Комплекс на развитие силы.	1	1,2	
	18.	Челночный бег 3*10 на результат.	1	3	
	19.	Прыжок в длину с места на результат.	1	3	
<b>Тема 2.2</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		<b>22</b>		ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.
	20	Инструктаж по технике безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	1	1,2	
	21	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	2	
	22	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	2	
	23	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	2	
	24	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	2	
	25	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	2	
	26	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	2	
	27	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	2	
	28	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	2	
	29	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	2	
	30	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	2	
	31	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	2	
	32	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	2	
	33	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	2	
	34	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	2	
	35	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	2	
	36	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	2	
	37	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	2	
	38	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	2	
	39	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	2	
	40	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	2	
	41	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	2	

<b>Тема 2.3 Волейбол</b>	Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		<b>25</b>		ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.
	42	Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом, правила игры в волейбол	1	1,2	
	43	Перемещения, передачи мяча.	1		
	44	Прием мяча сверху, снизу.	1		
	45	Прием мяча сверху, снизу.	1		
	46	Прием мяча сверху, снизу в движении.	1		
	47	Прием мяча сверху, снизу в движении.	1		
	48	Верхняя прямая подача мяча.	1		
	49	Верхняя прямая подача мяча.	1		
	50	Верхняя прямая подача мяча.	1		
	51	Подача мяча на результат.	1	3	
	52	Нижняя прямая подача мяча.	1	1,2	
	53	Нижняя прямая подача мяча.	1		
	54	Нижняя прямая подача мяча.	1		
	55	Подача мяча на результат.	1	3	
	56	Прием мяча после подачи.	1	1,2	
	57	Прием мяча после подачи.	1		
	58	Прием мяча после подачи.	1		
	59	Прием мяча на результат	1	3	
	60	Блокирование мяча	1	1,2	
	61	Блокирование мяча	1		
	62	Блокирование мяча	1		
	63	Учебная игра с заданиями	1		
	64	Учебная игра с заданиями	1		
	65	Учебная игра на результат	1	3	
	66	Зачет	1	3	
<b>Тема 2.4</b>	Содержание учебного материала		<b>12</b>		ОК 2., ОК 3.,

Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.				ОК 4, СК 5.
	67	Инструктаж по технике безопасности при занятии баскетболом, правила игры в баскетбол.	1	1,2	
	68	Ведение мяча.	1		
	69	Ведение мяча.	1		
	70	Ведение мяча	1		
	71	Ловля и передача мяча	1		
	72	Ловля и передача мяча	1		
	73	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	1		
	74	Броски мяча в корзину на результат	1	3	
	75	Выбивание мяча	1	1,2	
	76	Выбивание мяча	1		
	77	Стритбол.	1		
	78	Учебная игра с заданиями	1	3	
Тема 2.5 Лыжная подготовка или Коньки (по выбору)	Содержание учебного материала Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		24		ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.
	79	Инструктаж по технике безопасности при занятии на улице. Подбор инвентаря, правила переноски.	1	1,2	
	80	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	1		
	81	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	1		
	82	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	1		
	83	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	1		
	84	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок).	1		
	85	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок).	1		

	86	Прохождение дистанции в равномерном темпе	1	ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.	
	87	Прохождение дистанции в равномерном темпе	1		
	88	Прохождение дистанции 2 на результат	1		3
	89	Спуски (стойка; объезд препятствий)	1		1,2
	90	Спуски (стойка; объезд препятствий)	1		
	91	Спуски (стойка; объезд препятствий)	1		
	92	Спуски на результат	1		3
	93	Спуски (маневрирование, повороты способом переступания)	1		1,2
	94	Спуски (маневрирование, повороты способом переступания)	1		
	95	Спуски (маневрирование, повороты способом переступания)	1		
	96	Спуски на результат	1		3
	97	Подъём «ёлочкой»	1		1,2
	98	Подъём «ёлочкой»	1		
	99	Подъём «ёлочкой»	1		
	100	Подъём «ёлочкой» на результат	1		3
	101	Прохождение дистанции	1		1,2
	102	Прохождение дистанции 3 км. в тихом темпе.	1		3
<b>Тема 2.5</b> <b>Коньки или Лыжная подготовка.</b> <b>(по выбору)</b>	Содержание учебного материала Посадка конькобежца. Старт, стартовый разгон. Бег по большому и малому повороту. Повороты приставными шагами. Бег по большому и малому повороту, выход из поворота. Бег с маховыми движениями рук и махом одной руки». Бег по дистанции – девушки: до 1,5 км, юноши: до 2,3 км.		24		
	79	Инструктаж по технике безопасности при занятии на улице. Подбор инвентаря, правила переноски.	1	1,2	
	80	Посадка конькобежца, равномерное катание на коньках.	1		
	81	Посадка конькобежца, равномерное катание на коньках.	1		
	82	Свободное катание на коньках.	1		
	83	Свободное катание на коньках.	1		
	84	Свободное катание на коньках.	1		
	85	Свободное катание на коньках.	1		
	86	Скольжение на одном коньке, упражнение в равновесиях.	1		
	87	Скольжение на одном коньке, упражнение в равновесиях.	1		
	88	Скольжение на одном коньке, упражнение в равновесиях.	1		
	89	Скольжение на одном коньке, упражнение в равновесиях на	1	3	

		результат			
	90	Торможение плугом.	1	1,2	
	91	Торможение плугом.	1		
	92	Торможение плугом.	1		
	93	Торможение плугом на результат	1	3	
	94	Бег по прямой, повороту.	1	1,2	
	95	Бег по прямой, повороту.	1		
	96	Бег по прямой, повороту.	1		
	97	Бег по прямой, повороту на результат	1	3	
	98	Игры на льду «Карусель»	1	1,2	
	99	Игры на льду «Карусель»	1		
	100	Игры на льду «Карусель»	1		
	101	Бег по дистанции.	1		
	102	Бег по дистанции – девушки: до 1,5 км, юноши: до 2,3 км.	1	3	
<b>Тема 2.6 Волейбол</b>	Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		<b>16</b>		ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.
	103	Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом	1		
	104	Передача, прием мяча.	1		
	105	Передача, прием мяча.	1		
	106	Передача, прием мяча.	1		
	107	Передача, прием мяча в движении	1		
	108	Передача, прием мяча в движении	1		
	109	Передача, прием мяча в движении	1		
	110	Передача, прием мяча в движении	1		
	111	Подача мяча.	1		
	112	Подача мяча	1		
	113	Подача мяча	1		
	114	Подача мяча	1		
	115	Прием мяча после подачи.	1		

	116	Прием мяча после подачи.	1		
	117	Прием мяча после подачи.	1		
	118	Учебная игра на результат	1		
Тема 2.7 Легкая атлетика Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		20		ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.
	119	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	1,2	
	120	Эстафетный бег	1		
	121	Эстафетный бег	1		
	122	Передача эстафетной палочки	1		
	123	Передача эстафетной палочки	1		
	124	Передача эстафетной палочки	1		
	125	Передача эстафетной палочки на результат	1	3	
	126	Бег с низкого старта.	1	1,2	
	127	Бег 100 м на результат	1	3	
	128	Бег на средние дистанции (500 м (дев), 800 м (ю))	1	1,2	
	129	Бег на средние дистанции (500 м (дев), 800 м (ю)) на результат	1	3	
	130	Метание гранаты 500 гр.,800гр	1	1,2	
	131	Метание гранаты 500 гр.,800гр.Бег на длинные дистанции	1		
	132	Метание гранаты 500 гр.,800гр.Бег на длинные дистанции	1		
	133	Метание гранаты 500 гр.,800 гр. на результат	1	3	
	134	Бег на 2000м.,3000м. на результат	1		
	135	Подтягивание (ю), отжимание (д) на результат	1	1,2	
	136	Комплекс на развитие силы.	1		
	137	Челночный бег 3*10 на результат.	1	3	
	138	Прыжок в длину с места на результат.	1	3	
Тема 2.8 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		14		ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.
	139	Инструктаж по технике безопасности при занятиях атлетической	1	1,2	

		гимнастикой			
	140	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		
	141	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	142	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	143	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1		
	144	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1		
	145	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		
	146	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		
	147	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	148	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	149	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1		
	150	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1		
	151	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		
	152	<b>Зачет</b>	1		
	<u>2 курс</u>				
<b>Тема 2.9</b> <b>Легкая атлетика</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		<b>19</b>		ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	1,2	
	2	Бег с высокого старта.	1		
	3	Бег с высокого старта.	1		
	4	Бег с низкого старта.	1		
	5	Бег 100 м на результат	1	3	
	6	Бег на средние дистанции (500 м (дев), 800 м (ю))	1	1,2	
	7	Бег на средние дистанции (500 м (дев), 800 м (ю)) на результат	1	3	
	8	Метание гранаты 500 гр.,800гр.	1	1,2	
	9	Метание гранаты 500 гр.,800гр.	1		
	10	Метание гранаты 500 гр.,800гр.	1		
	11.	Метание гранаты 500 гр.,800 гр. на результат	1	3	
	12.	Бег на длинные дистанции	1	1,2	
	13.	Бег на длинные дистанции	1	1,2	

	14.	Кроссовый бег	1	1,2	
	15.	Бег на 2000м.,3000м. на результат	1	3	
	16.	Подтягивание (ю), отжимание (д) на результат	1	3	
	17.	Комплекс на развитие силы.	1	1,2	
	18.	Челночный бег 3*10 на результат.	1	3	
	19.	Прыжок в длину с места на результат.	1	3	
<b>Тема 2.10</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		<b>22</b>		ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.
	20	Инструктаж по технике безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	1	1,2	
	21	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	2	
	22	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	2	
	23	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	2	
	24	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	2	
	25	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	2	
	26	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	2	
	27	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	2	
	28	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	2	
	39	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	2	
	30	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	2	
	31	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	2	
	32	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	2	
	33	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	2	
	34	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	2	
	35	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	2	
	36	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	2	
	37	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	2	
	38	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	2	
	49	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	2	
	40	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	2	
	41	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	2	
<b>Тема 2.11</b> <b>Волейбол</b>	Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача,		<b>25</b>		ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.



	нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.			
42	Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом, правила игры в волейбол	1	1,2	
43	Перемещения, передачи мяча.	1		
44	Прием мяча сверху, снизу.	1		
45	Прием мяча сверху, снизу.	1		
46	Прием мяча сверху, снизу в движении.	1		
47	Прием мяча сверху, снизу в движении.	1		
48	Верхняя прямая подача мяча.	1		
49	Верхняя прямая подача мяча.	1		
50	Верхняя прямая подача мяча.	1		
51	Подача мяча на результат.	1	3	
52	Нижняя прямая подача мяча.	1	1,2	
53	Нижняя прямая подача мяча.	1		
54	Нижняя прямая подача мяча.	1		
55	Подача мяча на результат.	1	3	
56	Прием мяча после подачи.	1	1,2	
57	Прием мяча после подачи.	1		
58	Прием мяча после подачи.	1		
59	Прием мяча на результат	1	3	
60	Блокирование мяча	1	1,2	
61	Блокирование мяча	1		
62	Блокирование мяча	1		
63	Учебная игра с заданиями	1		
64	Учебная игра с заданиями	1		
65	Учебная игра на результат	1	3	
66	<b>Зачет</b>	1	3	
<b>Тема 2.12 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения	<b>12</b>		ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.

	мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.				
	67	Инструктаж по технике безопасности при занятии баскетболом, правила игры в баскетбол.	1	1,2	
	68	Ведение мяча.	1		
	69	Ведение мяча.	1		
	70	Ведение мяча	1		
	71	Ловля и передача мяча	1		
	72	Ловля и передача мяча	1		
	73	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	1		
	74	Броски мяча в корзину на результат	1	3	
	75	Выбивание мяча	1	1,2	
	76	Выбивание мяча	1		
	77	Стритбол.	1		
	78	Учебная игра с заданиями	1	3	
<b>Тема 2.13</b> <b>Лыжная подготовка</b> <b>или коньки.</b> <b>(по выбору)</b>	Содержание учебного материала Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		<b>24</b>		ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.
	79	Инструктаж по технике безопасности при занятии на улице. Подбор инвентаря, правила переноски.	1	1,2	
	80	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	1		
	81	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	1		
	82	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	1		
	83	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	1		
	84	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок).	1		
	85	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок).	1		
	86	Прохождение дистанции в равномерном темпе	1		
	87	Прохождение дистанции в равномерном темпе	1		

	88	Прохождение дистанции 2 на результат	1	3	
	89	Спуски (стойка; объезд препятствий)	1	1,2	
	90	Спуски (стойка; объезд препятствий)	1		
	91	Спуски (стойка; объезд препятствий)	1		
	92	Спуски на результат	1	3	
	93	Спуски (маневрирование, повороты способом переступания)	1	1,2	
	94	Спуски (маневрирование, повороты способом переступания)	1		
	95	Спуски (маневрирование, повороты способом переступания)	1		
	96	Спуски на результат	1	3	
	97	Подъём «ёлочкой»	1	1,2	
	98	Подъём «ёлочкой»	1		
	99	Подъём «ёлочкой»	1		
	100	Подъём «ёлочкой» на результат	1	3	
	101	Прохождение дистанции	1	1,2	
	102	Прохождение дистанции 3км. в тихом темпе.	1	3	
Тема 2.13 Коньки или лыжная подготовка (по выбору)	Содержание учебного материала Посадка конькобежца. Старт, стартовый разгон. Бег по большому и малому повороту. Повороты приставными шагами. Бег по большому и малому повороту, выход из поворота. Бег с маховыми движениями рук и махом одной руки». Бег по дистанции – девушки: до 1,5 км, юноши: до 2,3 км.		24		ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.
	103	Инструктаж по технике безопасности при занятии на улице. Подбор инвентаря, правила переноски.	1	1,2	
	104	Посадка конькобежца, равномерное катание на коньках.	1		
	105	Посадка конькобежца, равномерное катание на коньках.	1		
	106	Свободное катание на коньках.	1		
	107	Свободное катание на коньках.	1		
	108	Свободное катание на коньках.	1		
	109	Свободное катание на коньках.	1		
	110	Скольжение на одном коньке, упражнение в равновесиях.	1		
	111	Скольжение на одном коньке, упражнение в равновесиях.	1		
	112	Скольжение на одном коньке, упражнение в равновесиях.	1		
	113	Скольжение на одном коньке, упражнение в равновесиях на результат	1	3	
114	Торможение плугом.	1	1,2		

	115	Торможение плугом.	1		
	116	Торможение плугом.	1		
	117	Торможение плугом на результат	1	3	
	118	Бег по прямой, повороту.	1	1,2	
	119	Бег по прямой, повороту.	1		
	120	Бег по прямой, повороту.	1		
	121	Бег по прямой, повороту на результат	1	3	
	122	Игры на льду «Карусель»	1	1,2	
	123	Игры на льду «Карусель»	1		
	124	Игры на льду «Карусель»	1		
	125	Бег по дистанции.	1		
	126	Бег по дистанции – девушки: до 1,5 км, юноши: до 2,3 км.	1	3	
<b>Тема 2.14</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		<b>18</b>		ОК 2., ОК 3., ОК 4, СК 5.
	127	Инструктаж по технике безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	1	1,2	
	128	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		
	129	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	130	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	131	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1		
	132	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1		
	133	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		
	134	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		
	135	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	136	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	137	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1		
	138	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1		
	139	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		
	140	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		
	141	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	142	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	143	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	3	
144	Дифференцированный зачет	1			

		<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	<b>280</b>		
--	--	---------------------------------	------------	--	--

Для характеристики уровня освоения 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 АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебная дисциплина Физическая культура реализуется в спортивном зале, ФОК «Текстильщик»

Оборудование учебного кабинета:

Стенка гимнастическая	1
Перекладина гимнастическая.	1
Скамейка гимнастическая жесткая	4
Стойка для штанги	1
Штанги тренировочные	1
Гири:	
16 кг.	2
24 кг.	2
Гантели	2
Утяжелители	8
Маты гимнастические	10
Скакалка гимнастическая	20
<b>Легкая атлетика.</b>	
Планка для прыжков в высоту	1
Стойки для прыжков в высоту	2
Номера нагрудные	20
Гранаты учебные:	
700 гр.	5
500 гр.	5
<b>Спортивные игры</b>	
Мячи баскетбольные	15
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	15
Мячи футбольные	5
Номера нагрудные	10
Насос для накачивания мячей	1
<b>Лыжная подготовка</b>	
Лыжи	15
Палки для лыж	15
<b>Компьютерное оборудование</b>	
Монитор	1
Процессор	1
Принтер	1

### 3.2 Информационное обеспечение образовательного процесса

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования./ А. А. Бишаева.- 8-е изд., стер.- М. : Издательский центр «Академия», .- 304 с. 2016.

#### Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2017. [Физическая культура \(СПО\)](#)
2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2018. [Физическая культура \(СПО\)](#)
3. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2018. [Физическая культура \(СПО\)](#)
4. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. [Физическая культура. \(СПО\)](#)
5. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. [Физическая культура. \(СПО\)](#)

#### Интернет-ресурсы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
4. Газета «Здоровье детей»/ <http://zdd.1september.ru/>.– Режим доступа: 1.09.2019
5. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>.
6. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /<http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>
7. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений /[http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/)

Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по дисциплинам всех учебных циклов, изданными за последние 5 лет.

Библиотечный фонд, помимо учебной литературы, включает

официальные, справочно-библиографические и периодические издания. Каждому обучающемуся обеспечен доступ к отечественным журналам по профессии.

Обеспеченность обучающихся основной учебно-методической литературой в среднем составляет 1 экз/чел. (студенты пользуются электронно-библиотечными системами: «Академия-Медиа», Znanium.com).

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

С обычным учебником обучающийся с интеллектуальными нарушениями работать не сможет. Поэтому преподаватель создает на основе учебников опорные конспекты, рабочие тетради, в которых материал структурирован и адаптирован таким образом, чтобы он был доступен для обучающегося. Учебный материал адаптирован к специфическим особенностям обучения лиц с интеллектуальными нарушениями.



#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, а также при выполнении индивидуальных работ или в режиме тестирования. Текущий контроль позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению изучения дисциплины, раздела, его тем с целью оценивания уровня освоения программного материала. Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются преподавателем с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости рубежный контроль может проводиться в несколько этапов.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающегося с интеллектуальными нарушениями устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования).

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к дифференцированному зачету, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Оценочные средства (включая задания для самостоятельной работы, вопросы к дифференцированному зачету) доводятся до сведения обучающегося с ОВЗ в доступной для него форме.

### Контрольные упражнения к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура»

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>ЮНОШИ</b>			
1.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
4.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
<b>ДЕВУШКИ</b>			
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4.Сгибание рук в упоре	15	12	10

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>ЮНОШИ</b>			
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7

7.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8.Поднимание ног в вися до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9.Метание гранаты	32	30	28
<b>ДЕВУШКИ</b>			
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6.Сгибание рук в упоре	15	12	10
7.Метание гранаты	18	15	12

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ  
ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ  
ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

№ п/п	Тесты	Оценка 5			
		5	4	3	
1	Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток)	4	3	2	
2	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	
3	Техника ведения мяча с изменением направления и с разными видами отскока мяча.	Оценивается техника выполнения			
4	Передача мяча двумя руками различными способами в парах	Оценивается техника выполнения			

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ  
ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ  
ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

1.Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	25	20
4	15	10
3	10	5

2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 м. 3. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование»)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	30	25
4	20	15
3	10	5

### **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения по компетенциям**

<b>Результаты (освоенные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
ОК-2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Составление плана тренировки исходя из целей и задач.	Экспертная оценка практической деятельности.
ОК-3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Осуществление самоанализа и коррекции результатов собственной работы, демонстрация ответственности за результаты своего труда.	Экспертная оценка выполнения практических заданий.
ОК-4 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Понимание общей цели; применение навыков командной работы; использование конструктивных способов общения с преподавателями, обучающимися в процессе обучения.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Взаимооценка обучающихся.