

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум  
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

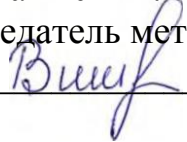
УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
№ 176 от «31» мая 2022 г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АД.01 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 18880 Столяр строительный

Усть-Илимск, 2022

Рассмотрена и одобрена  
на заседании методического объединения  
«Инклюзивное образование»  
«26» мая 2022 г. Протокол № 8  
Председатель методического объединения  
 А.Н. Вишнякова

Разработчик: Шульгин Олег Александрович – преподаватель

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований профессионального стандарта «Столяр строительный» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 25.12.2014 №1138н), учебного плана ГБПОУ УИ ТЛТУ по программе профессионального обучения 18880 Столяр строительный для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Согласовано:

заместитель директора по  
учебно-методической работе



А.А. Карьялайнен

методист



Т.В. Васильева

заведующий библиотекой



Е.П. Попова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

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

## **1.1. Область применения программы**

Адаптированная рабочая программа профессионального обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» является частью адаптированной программы профессионального обучения по профессии 18880 Столяр строительный.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре адаптированной программы профессионального обучения:**

дисциплина входит в адаптационный учебный цикл адаптированной образовательной программы профессионального обучения.

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

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ;
- иметь навыки спортивных игр.

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

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

## **1.4. Количество часов на освоение адаптированной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 52 часа, в том числе: практических занятий 52 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	52
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52
в том числе:	
практические занятия	52
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа слушателей	Объем часов	Время на изучение темы	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
1 курс (39 часов)					
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	<i>Практическое занятие:</i> Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. <i>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении</i>	7	1	2
	2	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.		1	2
	3	Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м		1	2
	4	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования		1	2
	5	Освоение техники равномерного бега на 2000 м		1	2
	6	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования		1	2
	7	Бег 100 метров с учетом времени.		1	2
Тема 2. Баскетбол		<i>Практическое занятие:</i>	7	2	
	8	Правила игры. Техника безопасности игры.		1	2
	9	Ловля и передача мяча,		1	2
	10	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),		1	2
	11	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват		1	2
	13	Приемы, применяемые против броска, накрывание,		1	2
	14	Тактика нападения, тактика защиты		1	2
	15	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		1	2
Тема 3. Волейбол		<i>Практическое занятие:</i>	7		
	16	Правила игры. Техника безопасности игры.		1	2
	17	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача,		2	2
	18	нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками,			2
	19	прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в		1	2

Тема.4. Гимнастика		сторону, на бедро и спину,	8		
	20	прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе,		1	2
	21	блокирование, тактика нападения, тактика защиты		1	2
	22	Игра по упрощенным правилам волейбола		1	2
	23	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах		1	2
	24	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером		1	2
	25	упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		1	2
	26	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)		1	2
	27	Упражнения для коррекции зрения.		1	2
	28	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		1	2
29	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	1	2		
30	Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание	1	2		
Тема.5. Лыжная подготовка		<i>Практическое занятие:</i>	8		
	31	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		1	2
	32	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		1	2
	34	Преодоление подъемов и препятствий.		1	2
	35	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		1	2
	36	Преодоление подъемов и препятствий.		1	2
	37	Прохождение дистанции до 3 км.		1	2
	38	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.		1	2
39	Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	2		
2 курс (13 часов)					
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	<i>Практическое занятие:</i> Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. <i>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении</i>	7	1	2
	2	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.		1	2
	3	Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м		1	2

Тема 3. Гимнастика.	4	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования	6	1	2
	5	Освоение техники равномерного бега на 2000 м		1	2
	6	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования		1	2
	7	Бег 100 метров с учетом времени. <i>Практическое занятие:</i>		1	2
	8	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах		1	2
	9	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером		1	2
	10	упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		1	2
	11	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)		1	2
	12	Упражнения для коррекции зрения.		1	2
	13	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		1	2



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется на основании договора о сетевой реализации образовательной программы с Муниципальным автономным учреждением «Дирекция спортивных сооружений города «Усть-Илимска» при изучении разделов:

№	Наименование раздела	Место проведения	Адрес спортивного сооружения
1	Легкая атлетика	Стадион «Юбилейный»	г. Усть-Илимск, ул. Ленина, д. 1А
2	Лыжная подготовка	В зимний период на лыжной базе с количеством лыжных пар 58	г. Усть-Илимск, ул. Приморская, лыжная трасса по ул. Приморская
3	Волейбол	Дом спорта «Гренада»	г. Усть-Илимск, ул. Юбилейная д. 8А
4	Футбол	Стадион «Юбилейный»	г. Усть-Илимск, ул. Ленина, д. 1А
5	Настольный теннис	Кабинет № 09	г. Усть-Илимск, ул. Трудовая, 20
6	Гимнастика	Дом спорта «Гренада»	г. Усть-Илимск, ул. Юбилейная д. 8А
7	Атлетическая гимнастика	Дом спорта «Гренада»	г. Усть-Илимск, ул. Юбилейная д. 8А

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- ядра, гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2018.- 320с.

2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для студ. СПО. - М.: Юрайт, 2019.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>умения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ;</li> <li>- иметь навыки спортивных игр.</li> </ul>	<p>Наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения образовательной программы; критериальная оценка. Анализ результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы, участия в проведении внеурочных спортивных мероприятий; критериальная оценка.</p>
<p>знать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<p>Наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения образовательной программы; критериальная оценка. Анализ результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы, участия в проведении внеурочных спортивных мероприятий; критериальная оценка</p>