

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

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
№ 154 от «25» мая 2023 г.

АДАптированная рабочая программа  
учебной дисциплины

АД.01 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 18880 Столяр строительный

(для лиц с ограниченными возможностями здоровья)

Усть-Илимск, 2023 г.

Рассмотрена и одобрена  
на заседании методического объединения  
инклюзивного обучения  
Протокол № 8 от «18» мая 2023 г.  
Председатель методического объединения  
Марина Владимировна Баранник

Разработчики: Карьялайнен Алена Александровна – заместитель директора по УМР, Шульгин Олег Александрович – преподаватель

---

Адаптивная физическая культура разработана в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в профессиональных образовательных организациях, утверждены директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России Н.М. Золотаревой 26 декабря 2013 г. № 06-2412; Письма Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования»

## 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**

Программа учебной дисциплины является частью адаптированной основной профессиональной образовательной программы профессионального обучения по профессии 18880 Столяр строительный обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

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 учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной 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 адаптивной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 54 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
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
в том числе:	
практические занятия	52
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура с основами здорового образа жизни

Наименование разделов и тем дисциплины	№ занятия	Наименование темы занятия, содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Тема 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>6</b>	
	1	Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни обучающихся. Содержание программы. Требования к учащимся. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Техника безопасности на уроках	1	2
	2	Здоровье. Здоровый образ жизни. Основные понятия о здоровье. Показатели здоровья. Факторы риска для здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни. Социальные условия формирования здорового образа жизни. Физическая культура и здоровье. Критерии оценки физической формы. Выбор индивидуальной программы физической нагрузки. Поддержание физической формы. Закаливание. Личная гигиена и здоровье. Рациональное (правильное) питание. Рациональный Режим жизни (чередование труда и отдыха).	1	2
	3	Проведение гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности	1	2
	4	Оценка физической подготовленности	1	2
	5	Проведение массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении	1	2
	6	Выполнение упражнений для коррекции зрения	1	2
Тема 2. Общая гимнастика	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>7</b>	
	7	Освоение строевых упражнений.	1	2
	8	Освоение упражнений в паре с партнером	1	2
	9	Освоение упражнений в паре с партнером	1	2
	10	Освоение общеразвивающих упражнений.	1	2
	11	Освоение общеразвивающих упражнений.	1	2
	12	Освоение общеразвивающих упражнений.	1	2
Тема 3. Гимнастика для профилактики профессиональных заболеваний	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>6</b>	

	14	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	1	2
	15	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	1	2
	16	Упражнения для коррекции нарушений осанки.	1	2
	17	Упражнения для коррекции нарушений осанки.	1	2
	18	Упражнения для развития подвижности суставов	1	2
	19	Упражнения для развития подвижности суставов	1	2
Тема 4. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>8</b>	
	20	Освоение упражнений на тренажёрах	1	2
	21	Освоение упражнений на тренажёрах	1	2
	22	Освоение упражнений с гирей	1	2
	23	Освоение упражнений с гирей.	1	2
	24	Освоение упражнений с гантелями.	1	2
	25	Освоение упражнений с гантелями.	1	2
	26	Освоение упражнений со штангой	1	2
	27	Освоение упражнений со штангой	1	2
Тема 5. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>14</b>	
	28	Техника одновременного бесшажного и одношажного лыжного хода	1	2
	29	Техника одновременного бесшажного и одношажного лыжного хода	1	2
	30	Техника попеременного двухшажного лыжного хода	1	2
	31	Техника попеременного двухшажного лыжного хода	1	2
	32	Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	1	2
	33	Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	1	2
	34	Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование	1	2
	35	Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование	1	2
	36	Тактика лыжных гонок: обгон, финиширование.	1	2
	37	Тактика лыжных гонок: обгон, финиширование.	1	2
	38	Освоение техники спусков, поворотов и торможения.	1	2
	39	Освоение техники спусков, поворотов и торможения.	1	2
	40	Свободная ходьба на лыжах	1	2
	41	Свободная ходьба на лыжах	1	2
Тема 6. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>13</b>	
	42	Настольный теннис. Способы держания ракетки	1	2
	43	Освоение техники передвижений, стойки игрока.	1	2
	44	Освоение техники передвижений, стойки игрока.	1	2
	45	Освоение приёмов: подача, подрезка, срезка, накат.	1	2
	46	Освоение приёмов: подача, подрезка, срезка, накат.	1	2
	47	Освоение приёмов: приём, подкрутка, топс-удар.	1	2
	48	Освоение приёмов: приём, подкрутка, топс-удар.	1	2

	49	Освоение тактики игры.	1	2
	50	Освоение тактики игры.	1	2
	51	Тактика одиночной и парной игры	1	2
	52	Тактика одиночной и парной игры	1	2
	53,54	Дифференцированный зачет	2	3



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Программа адаптирована к материально-технической базе техникума и специализации преподавателя физической культуры. Элементы ППФП включены в каждый раздел программы (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика, оздоровительная аэробика).

Реализация учебной дисциплины осуществляется на основании договора о сетевой реализации образовательных программ 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»	Ул. Ленина, д. 1А
2	Лыжная подготовка	Лыжная база.	Ул. Приморская
3	Гимнастика	Тренажерный зал	Ул. Трудовая, д. 20
4	Баскетбол	Дом спорта «Гренада»	Ул. Юбилейная, д. 8А
6	Волейбол	Дом спорта «Гренада»	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);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни 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

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов,  
дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО, А.А. Бишаева , - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Изд.центр "Академия»,2018.
2. Муллер А.Б. Физическая культура; учебник и практикум для студентов СПО,-М.:Юрайт, 1019.
3. Лях В.И.Физическая культура : учеб.для учащихся 10-11 кл. / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общ . ред. В.И. Ляха. 3-е изд. – М. : Просвещение,2008.
4. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учеб.пособие – М. – Издательский центр «Академия»,2008.
5. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С.Туманян- 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2008
6. Нестеровский Д. И. Баскетбол : теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2008.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008.
2. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

#### 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>Должен уметь:</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 атлетической гимнастики;</li> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> </ul>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>– тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>– выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</li> </ul>	<p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>

В результате освоения учебной 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

Формы контроля обучения:

- практические задания по работе с информацией ,
- ведение дневника самонаблюдения.