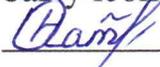


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО

Зав. учебной части

 Н.А. Осокина

« 15 » 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР

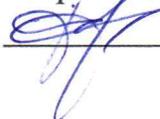
ГБПОУ «ИЦПО»

 Д.А. Солонко

« 15 » 03 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АДАПТАЦИОННОГО ЦИКЛА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Адаптированная физическая культура»
по профессиональной подготовке
лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
(с нарушением интеллекта)
по профессии «Рабочий зеленого хозяйства»
2024-2026 у.г.**

Разработал:

 Р.В. Риммер

Принято на заседании ПЦК

« 14 » марта 2024 г.

Протокол № 10

Председатель ПЦК:

Грамотина А.С.



Агролес 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Адаптированная физическая культура».

1.1. Область применения программы

Рабочая программа адаптационного цикла по учебной дисциплине является частью адаптированной основной программы профессионального обучения по профессии «Рабочий зеленого хозяйства» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в части освоения следующих видов профессиональной деятельности:

ВПД – *Производственно-технологическая деятельность в области декоративного садоводства.*

Рабочая программа разработана с учетом рабочей программы воспитания и календарным планом воспитательной работы ИЦПО.

1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в адаптационный цикл.

1.3. Цель программы: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

1.4. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить необходимые **умения:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретённую физическую подготовку в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить необходимые **знания:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
- роль физической культуры в общекультурном, и социальном развитии человека; · основы здорового образа жизни.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Сроки реализации программы – 1 год 10 месяцев – 240 часов:

1 год обучения – 120 часов

2 год обучения – 120 часов

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатами освоения дисциплины адаптационного цикла является развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

.

3. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	240
в т. ч.	
Основное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	222
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	10

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Личностные результаты
1	2	3	4
1 курс I семестр – 54 ч.			
Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика - 16 ч	Содержание учебного материала		
	ТБ на уроках легкой атлетики. Сочетание разновидностей ходьбы.	1	ЛР 2, ЛР 3
	Человек занимается физкультурой. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1	
	История Олимпийских игр. Ходьба с остановками для выполнения заданий на оценку.	1	ЛР 2, ЛР 3
	Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	Бег с низкого старта 30 м.	1	
	Контроль выполнения техники низкого старта	1	
	Бег с высокого старта 60 м	1	
	Контроль выполнения техники высокого старта	1	
	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин	1	
	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	
	Контроль эстафетного бега. Передача эстафетной палочки	1	
	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега	2	
	Контроль метания мяча на дальность с 3 шагов с разбега	1	
	Прыжки через скакалку	1	
Гимнастика –16 ч	Содержание учебного материала	16	ЛР 2, ЛР 3
	Практические занятия	16	

	ТБ на уроках гимнастики. Ходьба в различном темпе по диагонали	1	
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три)	1	
	Повороты налево, направо, кругом (переступанием)	1	
	Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах	1	
	Повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке.	1	
	Смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке	1	
	Лазание по гимнастической стенке	1	
	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	1	
	ОРУ с гимнастической палкой	1	
	ОРУ с мячом	1	
	ОРУ со скакалкой	1	
	ОРУ с обручем	1	
	ОФП	1	
Спортивные игры	Содержание учебного материала	14	ЛР 2, ЛР 3

	Практические занятия	13	
	ТБ на уроках спортивных игр. Правила, расстановка игроков на площадке	1	
Пионербол – 7 ч.	Передачи мяча. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке	1	
	Передачи и ловля мяча над головой на оценку. Учебная игра	1	
	Подача двумя руками снизу. Учебная игра	1	
	Подача двумя руками снизу. Контрольная игра	1	
	Боковая подача. Учебная игра	1	
	Боковая подача. Розыгрыш мяча на три паса	1	
Баскетбол - 7 ч.	Правила игры в баскетбол. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад	1	
	Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте	1	
	Ловля и передача на месте двумя руками. Контрольное занятие	1	
	Ведение мяча на месте и в движении	1	
	Ведение мяча на месте. Контрольное занятие	1	
	Ведение мяча в движении	1	
	Ведение мяча в движении. Контрольное занятие	1	
Лыжная подготовка – 8 ч.	Содержание учебного материала	8	ЛР 2, ЛР 3
	Практические занятия	8	
	ТБ на уроках лыжной подготовки. Построение в одну колонну с лыжами.	1	
	Передвижение на лыжах под рукой. С лыжами на плече передвижение. Ступающий шаг на лыжне.	2	
	Ступающий шаг на лыжне. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
	Скользкий шаг на лыжне.	1	
	Скользкий шаг на лыжне. Передвижение на лыжах до 1 км	1	
	Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее»	1	
	Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее»	1	

		ИТОГО	54 ч.	
1 курс II семестр – 66 ч.				
Лыжная подготовка – 10 ч.	Одновременный бесшажный ход		1	ЛР 2, ЛР 3
	Попеременный двухшажный ход		1	
	Прохождение дистанции с чередованием лыжных ходов		1	
	Подъем «лесенкой»		1	
	Спуск со склона в низкой стойке, спуск со склона в основной стойке		1	
	Спуск со склона в низкой стойке, спуск со склона в основной стойке		1	
	Передвижение на лыжах до 1 км.		1	
	Передвижение на лыжах до 500 м. Контрольное занятие		1	
	Игры и эстафеты на лыжах		1	
	Игры и эстафеты на лыжах		1	
Спортивные и подвижные игры Бадминтон – 6 ч.	Содержание учебного материала			ЛР 2, ЛР 3
	Практические занятия			
	ТБ на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		1	
	Основные стойки, хватка ракетки, техника ударов		1	
	Перемещения игрока, подачи, удары по волану		1	
	Техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		1	
	Приёмы тактики защиты и нападения		1	
Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		1		
Теннис – 4 ч.	ТБ на занятиях теннисом. Техника выполнения приёмов игры упражнения с мячом		1	ЛР 2, ЛР 3
	Хват ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка)		1	
	Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке		1	

	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
Гимнастика		20	
Тема: Гимнастика	Содержание учебного материала	20	ЛР 2, ЛР 3
	Практические занятия	20	
	ТБ на занятиях гимнастикой.		
	Строевые упражнения и строевые приёмы: построения и перестроения.	1	
	Строевые упражнения и строевые приёмы: передвижения.	1	
	Строевые упражнения и строевые приёмы: размыкания и смыкания.	1	
	Строевые упражнения и строевые приёмы: повороты на месте.	1	
	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
	Общеразвивающие упражнения в парах, в группах, на тренажерах.	1	
	Висы и упоры	2	
	Упражнения на равновесия	1	
	Упражнения на равновесия на гимнастический скамейке	2	
	Упражнения на гимнастических матах	2	
	Упражнения на гимнастических матах: перекатывание боком	1	
	Упражнения на гимнастических матах: равновесие «Ласточка»	1	
	Упражнения на гимнастических матах: равновесие «Лодочка»	1	
	Упражнения на гимнастических матах: ножницы	1	
	Упражнения на гимнастических матах: сгибание, разгибание туловища	1	

	Упражнения с гантелями	1	
Спортивные игры			
Тема Футбол – 6 ч.	Содержание учебного материала		ЛР 2, ЛР 3
	Практические занятия		
	ТБ на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	1	
	Удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема.	1	
	Остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	1	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	1	
Тема Баскетбол – 6 ч.	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия	6	
	Т Б на занятиях баскетболом. Ведение баскетбольного мяча на месте, шагом, бегом.	1	
	Броски мяча в кольцо слева-справа без введения от щита	1	
	Передача мяча на месте: от груди двумя руками, одной руки от плеча, передача внутри одной рукой снизу двумя с верху	1	

	Работа в парах передача мяча, ведение и передача мяча в движении	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
Тема - 6 ч. Пионербол	Содержание учебного материала	6	ЛР 2, ЛР 3
	Практические занятия	6	
	ТБ на занятиях пионерболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача.	2	
	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.	2	
	Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема Спортивные национальные игры – 4 ч.	Содержание учебного материала	2	ЛР 2, ЛР 3
	Практические занятия	2	
	ТБ на улице при занятиях физической культурой. Разучивание народной игры «Лапта»	2	
	Учебная игра «Лапта»	2	
Тема Лёгкая атлетика - 14 ч.	Содержание учебного материала	14	ЛР 2, ЛР 3
	Практические занятия	14	

	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	Бег на короткую дистанцию 30 м. с высокого старта (без учета времени)	1	
	Бег на короткую дистанцию 60 м. с высокого старта (без учета времени)	1	
	Бег на дистанцию 1000 м. (юноши), 500 м. (девушки) с высокого старта (без учета времени)	1	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1	
	передача эстафетной палочки	2	
	Совершенствование техники метания малого мяч с места на дальность	2	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	6	
Всего за 1 курс		120 ч.	

II курс - 120 ч. (3 сем.-54 ч.+4 сем. – 66 ч.)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
2 курс 3 семестр – 54 ч.			
Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика - 16 ч	Содержание учебного материала		
	ТБ на уроках легкой атлетики. Сочетание разновидностей ходьбы.	1	ЛР 2, ЛР 3
	Человек занимается физкультурой. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1	
	История Олимпийских игр. Ходьба с остановками для выполнения заданий на оценку.	1	ЛР 2, ЛР 3

	Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	Бег с низкого старта 30 м.	1	
	Контроль выполнения техники низкого старта	1	
	Бег с высокого старта 60 м	1	
	Контроль выполнения техники высокого старта	1	
	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин	1	
	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	ЛР 2, ЛР 3
	Контроль эстафетного бега. Передача эстафетной палочки	1	
	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега	2	
	Контроль метания мяча на дальность с 3 шагов с разбега	1	
	Прыжки через скакалку	1	
Гимнастика –16 ч	Содержание учебного материала		ЛР 2, ЛР 3
	Практические занятия		
	ТБ на уроках гимнастики. Ходьба в различном темпе по диагонали	1	
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три)	1	
	Повороты налево, направо, кругом (переступанием)	1	
	Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах	1	
	Повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке.	1	
	Смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке	1	
	Лазание по гимнастической стенке	1	
	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц	1	

	спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	1	
	ОРУ с гимнастической палкой	1	
	ОРУ с мячом	1	
	ОРУ со скакалкой	1	
	ОРУ с обручем	1	
	ОФП	1	
Спортивные игры	Содержание учебного материала		ЛР 2, ЛР 3
	Практические занятия		
	ТБ на уроках спортивных игр. Правила, расстановка игроков на площадке	1	
Пионербол – 7 ч.	Передачи мяча. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке	1	
	Передачи и ловля мяча над головой на оценку. Учебная игра	1	
	Подача двумя руками снизу. Учебная игра	1	
	Подача двумя руками снизу. Контрольная игра	1	
	Боковая подача. Учебная игра	1	
	Боковая подача. Розыгрыш мяча на три паса	1	
Баскетбол - 7 ч.	Правила игры в баскетбол. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад	1	
	Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте	1	
	Ловля и передача на месте двумя руками. Контрольное занятие	1	
	Ведение мяча на месте и в движении	1	

	Ведение мяча на месте. Контрольное занятие	1	
	Ведение мяча в движении	1	
	Ведение мяча в движении. Контрольное занятие	1	
Лыжная подготовка – 8 ч.	Содержание учебного материала		ЛР 2, ЛР 3
	Практические занятия		
	ТБ на уроках лыжной подготовки. Построение в одну колонну с лыжами.	1	
	Передвижение на лыжах под рукой. С лыжами на плече передвижение. Ступающий шаг на лыжне.	2	
	Ступающий шаг на лыжне. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
	Скользкий шаг на лыжне.	1	
	Скользкий шаг на лыжне. Передвижение на лыжах до 1 км	1	
	Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее»	1	
	Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее»	1	
	ИТОГО		54 ч.
2 курс 4 семестр – 66 ч.			
Лыжная подготовка – 10 ч.	Одновременный бесшажный ход	1	ЛР 2, ЛР 3
	Попеременный двухшажный ход	1	
	Прохождение дистанции с чередованием лыжных ходов	1	
	Подъем «лесенкой»	1	
	Спуск со склона в низкой стойке, спуск со склона в основной стойке	1	
	Спуск со склона в низкой стойке, спуск со склона в основной стойке	1	
	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
	Передвижение на лыжах до 500 м. Контрольное занятие	1	
	Игры и эстафеты на лыжах	1	
	Игры и эстафеты на лыжах	1	
	Содержание учебного материала	6	ЛР 2, ЛР 3

Спортивные и подвижные игры Бадминтон – 6 ч.	Практические занятия	6	
	ТБ на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1	
	Основные стойки, хватка ракетки, техника ударов	1	
	Перемещения игрока, подачи, удары по волану	1	
	Техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	1	
	Приёмы тактики защиты и нападения	1	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	1	
Теннис – 4 ч.	ТБ на занятиях теннисом. Техника выполнения приёмов игры упражнения с мячом	1	ЛР 2, ЛР 3
	Хват ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка)	1	
	Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
Гимнастика		20	
Тема: Гимнастика	Содержание учебного материала	20	ЛР 2, ЛР 3
	Практические занятия	20	
	ТБ на занятиях гимнастикой.		
	Строевые упражнения и строевые приёмы: построения и перестроения.	1	
	Строевые упражнения и строевые приёмы: передвижения.	1	
	Строевые упражнения и строевые приёмы: размыкания и смыкания.	1	
	Строевые упражнения и строевые приёмы: повороты на месте.	1	
	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
Общеразвивающие упражнения с предметами.	1		

	Общеразвивающие упражнения в парах, в группах, на тренажерах.	1	
	Висы и упоры	2	
	Упражнения на равновесия	1	
	Упражнения на равновесия на гимнастический скамейке	2	
	Упражнения на гимнастических матах	2	
	Упражнения на гимнастических матах: перекатывание боком	1	
	Упражнения на гимнастических матах: равновесие «Ласточка»	1	
	Упражнения на гимнастических матах: равновесие «Лодочка»	1	
	Упражнения на гимнастических матах: ножницы	1	
	Упражнения на гимнастических матах: сгибание, разгибание туловища	1	
	Упражнения с гантелями	1	
	Спортивные игры	20	
Тема Футбол – 6 ч.	Содержание учебного материала	20	ЛР 2, ЛР 3
	Практические занятия	6	
	ТБ на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	1	
	Удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема.	1	
	Остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	1	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	1	

Тема Баскетбол	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия	6	
	Т Б на занятиях баскетболом. Ведение баскетбольного мяча на месте, шагом, бегом.	1	
	Броски мяча в кольцо слева-справа без введения от щита	1	
	Передача мяча на месте: от груди двумя руками, одной руки от плеча, передача внутри одной рукой снизу двумя с верху	1	
	Работа в парах передача мяча, ведение и передача мяча в движении	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		
Тема - 6 ч. Пионербол	Содержание учебного материала	6	ЛР 2, ЛР 3
	Практические занятия	6	
	ТБ на занятиях пионерболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача.	2	
	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.	2	
	Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	

	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 Спортивные национальные игры – 4 ч.	Содержание учебного материала	2	ЛР 2, ЛР 3
	Практические занятия	2	
	ТБ на улице при занятиях физической культурой. Разучивание народной игры «Лапта»	2	
	Учебная игра «Лапта»	2	
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	14	ЛР 2, ЛР 3
	Практические занятия	14	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	Бег на короткую дистанцию 30 м. с высокого старта (без учета времени)	1	
	Бег на короткую дистанцию 60 м. с высокого старта (без учета времени)	1	
	Бег на дистанцию 1000 м. (юноши), 500 м. (девушки) с высокого старта (без учета времени)	1	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1	
	передача эстафетной палочки	2	
	Совершенствование техники метания малого мяч с места на дальность	2	
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	6		
Всего за 2 курс		120 ч.	
Всего: 240 ч.			

4. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Малый мяч

Общефизическая подготовка

Перекидина навесная универсальная, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 1 кг, эспандер универсальный.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

брусек отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания малого мяча, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы

«Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Критерии оценки освоения обучающимися с ОВЗ и инвалидностью «Адаптивной физической культуры»

Оценка результатов освоения обучающимися с ОВЗ и инвалидностью «Адаптивной физической культуры» может осуществляться с помощью мониторинговых процедур, которые часто используются при оценке достижений лиц с ОВЗ. Мониторинг, обладая такими характеристиками, как непрерывность, диагностичность, научность, информативность, наличие обратной связи, позволяет осуществить не только оценку достижений планируемых результатов освоения «Адаптивной физической культуры», но и вносить (в случае необходимости) коррективы в ее содержание и организацию, например в структуру Индивидуальной реабилитационной программы инвалида (ИПР). В целях оценки результатов освоения обучающимися программы физической культуры целесообразно использовать три формы мониторинга: стартовую, текущую и финишную диагностику.

Стартовая диагностика позволяет наряду с выявлением индивидуальных особых образовательных потребностей и уровня развития компенсаторных возможностей обучающихся для освоения дисциплины «Физическая культура», выявить исходный уровень развития интегративных показателей, свидетельствующий о степени влияния ограничений в здоровье и развитии на физическую активность, учебно-познавательную деятельность и повседневную жизнь (например, выявить стартовый уровень физической и функциональной подготовленности с использованием функциональных проб)*.

Текущая диагностика используется для осуществления мониторинга в течение всего времени обучения по адаптированной программе. При использовании данной формы мониторинга можно использовать экспресс-диагностику интегративных показателей, состояние которых позволяет судить об успешности (наличие положительной динамики) или неуспешности (отсутствие даже незначительной положительной динамики) в освоении планируемых результатов овладения программой. Данные экспресс-диагностики выступают в качестве ориентировочной основы для определения дальнейшей стратегии: продолжения реализации разработанной программы или внесения в нее определенных индивидуальных корректив.

Целью финишной диагностики, приводящейся на заключительном этапе (окончание семестра, учебного года, окончания обучения по дисциплине), выступает оценка

* практические занятия проводятся только с обучающимися, не имеющим противопоказаний к физической активности по состоянию здоровья

достижений обучающегося в соответствии с планируемыми результатами освоения «Адаптивной физической культуры».

В случаях стойкого отсутствия положительной динамики в результатах освоения «Адаптивной физической культуры» обучающимися, имеющими выраженные отклонения в состоянии здоровья, основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть отмечены преподавателем и сообщены обучающемуся, выставляется положительная отметка.

Текущий контроль по физической культуре степени освоения «Адаптивной физической культуры» обучающимися с ОВЗ и инвалидностью выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), степенью овладения знаниями и навыками адаптивной физкультуры, а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.