

Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия
«Саяногорский политехнический техникум»
(ГАПОУ РХ СПТ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ РХ СПТ
_____ Н.Н. Каркавина

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АД.03. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
17544 «РАБОЧИЙ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ И РЕМОНТУ
ЗДАНИЙ»**

2025 год

Адаптивная образовательная программа профессионального обучения разработана для профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением интеллекта) на основе Приказа Минтруда России от 01.10.2024 N 518 "Об утверждении методических рекомендаций по подбору рекомендуемых видов трудовой и профессиональной деятельности инвалидов с учетом нарушенных функций организма и ограничений их жизнедеятельности», в соответствии с ЕТКС, Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14.09.2022 №534н, «Об утверждении профессионального стандарта «Работник по комплексной уборке территории, относящейся к общему имуществу в многоквартирном доме», методическими рекомендациями ФГБОУ ДПО ИРПО от 30.08.2022 №12 по организации и осуществлению образовательной деятельности по программам обучения лиц с нарушением интеллекта.

Разработчик: Голикова Н.П. руководитель физической культуры ГАПОУ РХ СПТ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБОГО ПРЕДМЕТА	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура с основами здорового образа жизни

1.1. Область применения программы

Адаптивная программа разработана и предназначена для изучения учебной дисциплины 17544 Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий» в учреждениях профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих основного общего образования.

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 адаптированной программы учебной дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа,
в том числе практических занятий – 144 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов по УП	В том числе по курсам и семестрам			
		1 курс		2 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144	36	36	36	36
в том числе:					
практические занятия	144	36	36	36	36
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	2	2	2

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
Основное содержание	
теоретическое обучение	2
практические занятия	142
1.1 Легкая атлетика	8
Спортивные игры:	
1.2 Волейбол	32
1.3 Баскетбол	32
1.4 Футбол	12
1.5 Оздоровительная аэробика для девушек, атлетическая гимнастика (юноши)	12
1.6 Настольный теннис	10
1.7 Подвижные игры	12
Дифференцированный зачет	4

2.2. 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
1 курс 1 семестр				
Раздел 1 Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика	Содержание учебного материала (практические занятия)		2	
		Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни обучающихся. Содержание программы. Требования к учащимся. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Т\б на уроках	1	1
		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	1
Раздел 2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала (практические занятия)		8	
		Смотр физической подготовки. 500 метров без учёта времени	2	2
		Техника бега на короткие дистанции, низкий старт, финиш. Кроссовая подготовка	2	2
		Передача эстафетной палочки. 50 м на время. Лапта.	2	2
Раздел 3 Баскетбол	Содержание учебного материала (практические занятия)		22	
		Техника безопасности на занятиях баскетбола. Упражнения на быстроту передвижения, ловля, передача мяча. Эстафета	2	2
		Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча. Правила игры в баскетбол.	2	2

		Передача мяча одной рукой от плеча, ведение мяча. Судейские жесты. Эстафета.	2	2
		Передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, ведение мяча.	2	2
		Ведение мяча, остановка прыжком. Передача мяча с отражением в пол. Учебная игра.	2	2
		Передача мяча в движение в парах, бросок двумя руками с места. Учебная игра.	2	2
		Ведение мяча остановка шагом. Бросок одной рукой с отражением в щит. Учебная игра.	2	2
		Вырывание мяча, штрафной бросок двумя руками. Учебная игра.	2	2
		Передачи мяча, ловли мяча на оценку. Внутренний заслон. Учебная игра	2	2
		Судейские жесты и правила игры на оценку, (судейство игр).	2	2
		Оценка техники игры в баскетбол.	2	2
Дифференцированный зачет			2	
1 курс 2 семестр				
Раздел 4	Содержание учебного материала (практические занятия)		22	
Волейбол		Техника безопасности на занятиях волейбола. Упражнения на быстроту передвижения, верхняя, нижняя передача мяча.	2	2

		Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках. Эстафета. Правила игры	2	2
		Нижняя передача мяча, верхняя, нижняя передача мяча через сетку. Двухсторонняя	2	2
		Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках на оценку. Эстафета. Судейские	2	2
		Нижняя прямая подача через сетку, нижний приём мяча. Учебная игра.	2	2
		Нижняя боковая подача мяча, нижний приём мяча. Учебная игра.	2	2
		Верхняя прямая подача мяча через сетку. Нижний приём мяча. Учебная игра.	2	2
		Верхняя прямая, нижняя прямая подача мяча на оценку. Учебная игра.	2	2
		Подбор мяча отскочившего от сетки нижним приёмом мяча. Учебная игра.	2	2
		Перевод мяча кулаком через сетку, тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.	2	2
		Оценка техники игры волейбол.	2	2
Раздел 5	Содержание учебного материала (практические занятия)		12	
Футбол		Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Олимпийские игры.	2	2
		Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема.	2	2
		Остановка мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановка мяча подошвой.	2	2
		Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	2
		Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	2
		Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	2	2
Дифференцированный зачет			2	
2 курс 3 семестр				
Раздел 6	Содержание учебного материала (практические занятия)		12	
Тема 6.1 Оздоровительная		Т/б на уроках по оздоровительной аэробике, виды аэробики. Физиологические и анатомические особенности женского арготизма. Гигиенические требования к организации и проведению учебных занятий, спортивному инвентарю и оборудованию	2	2

аэробика (для девушек)		Основные виды перемещений. Базовые шаги.	2	2
		Базовые шаги с движениями руками, дополнительные шаги.	2	2
		Танцевальные в соединении с базовыми и дополнительными шагами, силовые упражнения	2	2
		Танцевальная композиция, степ- аэробика, силовые упражнения	2	2
		Соединение танцевальных связок, стретчинг, дыхательная гимнастика. Оценка выполнения танцевальной композиции.	2	2
Тема 6.2 Атлетическая гимнастика (для юношей)	Содержание учебного материала (практические занятия)		12	
		Т/б. Физиологические и анатомические особенности мужского арготизма. Гигиенические требования к организации и проведению учебных занятий, спортивному инвентарю и оборудованию	2	2
		Тяга штанги к подбородку узким хватом. Верхний, нижний пресс	2	2
		Жим штанги, разведение гантелей в стороны лежа, приседание с отягощением.	2	2
		Наклоны с отягощением, упражнение на пресс	2	2
		Повороты туловища в стороны, верхний, нижний пресс	2	2
		Голень, нижний пресс на наклонной скамье, верхний пресс. Зачет.	2	2
	Содержание учебного материала (практические занятия)		10	
Раздел 7 Настольный теннис		Требования к обучающимся. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Т\б на уроках по теннису. Правила соревнований по теннису.	2	2
		Упражнение с ракеткой и мячом (набивание). Техника передвижения у стола. Подача мяча	4	4
		Удар справа, удар слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону	2	2
		Имитация ударов на столе. Упражнение на развитие скорости. Подача и их приём Турнир по настольному теннису	2	2
	Дифференцированный зачет		2	

2 курс 4 семестр				
Раздел 3 Баскетбол.	Содержание учебного материала (практические занятия)		10	
		Техника безопасности на занятиях баскетбола, передача мяча, ловля мяча. Эстафета	2	2
		Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча в движении в тройках. Правила игры баскетбол. Эстафета	2	2
		Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках, ведение мяча с изменением направления движения. Судейские жесты. Двусторонняя игра.	2	2
		Передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча в движении в тройках, четверках, ведение мяча. Учебная игра.	2	2
		Ведение мяча левой, правой рукой остановка прыжком. Бросок одной рукой. Передача мяча с отражением в пол. Учебная игра. Оценка техники игры в баскетбол.	2	2
Раздел 4 Волейбол.	Содержание учебного материала (практические занятия)		10	
		Техника безопасности на занятиях волейбола. Верхняя, нижняя передача мяча в тройках в движении. Эстафета.	2	2
		Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках в движении со сменой места передачи. Правила игры волейбол. Тактика игры в защите.	2	2
		Нижняя прямая подача мяча через сетку, верхний, нижний прием мяча. Двухсторонняя игра.	2	2
		Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках в движении со сменой места на оценку. Судейские жесты. Двухсторонняя игра.	2	2
		Нижняя прямая подача через сетку, нижний приём мяча доводка в зону № 3. Нападающий удар в зоне № 2,4. Правила пляжного волейбола. Учебная игра. Оценка техники игры волейбол.	2	2
Раздел 7 Подвижные игры	Содержание учебного материала (практические занятия)		12	
		Техника безопасности на уроках по разделу подвижные игры. Гигиенические требования к организации и проведению учебных занятий.	2	2

		Игры из раздела лёгкая атлетика: Быстро по местам; Вызов номеров; Комбинированная эстафета; Игра «Русская лапта»; Весёлые старты	4	4
		Игры из раздела Баскетбол: Эстафета с гимнастической палкой; Снайперские броски; Борьба за мяч 3*3; Кто быстрее займёт место в круге; Перестрелка.	4	4
		Игры по волейболу: Эстафета с элементами волейбола; Подвижная цель; Прием и передача мяча низом; Бросай и беги.	2	2
Дифференцированный зачет			2	
Всего:			144	

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, атлетическая гимнастика, оздоровительная аэробика.).

Реализация учебной дисциплины обеспечена универсальным спортивным залом, залом аэробики, тренажёрным залом, стадионом с элементами полосы препятствий; оборудованными раздевалками с душевыми кабинами.

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, стартовые колодки, 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 лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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", 2010.
2. 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.
3. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учеб. пособие – М. – Издательский центр «Академия», 2008.
4. 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

5. 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
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; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике. 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;	Методы оценки результатов: – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий обучающихся в проведении контрольных соревнований по спортивным играм Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Теннис Оценка техники игры Формы контроля обучения: – практические задания.

