Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И. Кузнецова»

Утверждаю:
Директор ГАПОУ СО
«ТЛК им. Н.И. Кузнецова»
С.И. Ляшок
«01» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
А.06 АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2026 г.

Согласовано
на заседании цикловой комиссии
протокол № 1 от «28» августа 2026 г.

_____ / П.Н. Соколов/

Согласовано
заведующий филиалом

_____Ю.И. Семакова
«28» августа 2026 г.

Программа учебной дисциплины А.06 Адаптированная физическая культура профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья по профессии среднего профессионального образования 16675 Повар.

Программа разработана на основе профессионального стандарта «Повар», утвержденного приказом.

(Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 09.03.2022 г. № 113Н, зарегистрировано в Минюсте РФ 11.04. 2022 г. N 68148)

Разработчик: Соколов Павел Николаевич, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**4**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**8**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**13**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**14**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
А.06 Адаптированная физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина А.06 Адаптированная физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с профстандартом по профессии 16675 Повар.

Учебная дисциплина А.06 Адаптированная физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности профессии 16675 Повар. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК, ПК.

ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном языке.

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения двигательной активности, нарушения зрения, соматические заболевания.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,

различным контекстам	инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;	связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

	- способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

необходимого уровня физической подготовленности	спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПК 1.1	Проверять исправность оборудования, инвентаря, инструментов, весоизмерительных приборов; - Использовать посудомоечные машины; - Чистить, мыть и убирать оборудование, инвентарь после их использования; - Упаковывать и складировать пищевые продукты, используемые в приготовлении блюд, напитков и	Проверять исправность оборудования, инвентаря, инструментов, весоизмерительных приборов; - Использовать посудомоечные машины; - Чистить, мыть и убирать оборудование, инвентарь после их использования; - Упаковывать и складировать пищевые продукты, используемые в приготовлении

	кулинарных изделий или оставшиеся после их приготовления; - Проверять органолептическим способом качество сырья, продуктов, полуфабрикатов, ингредиентов для дальнейшего приготовления блюд, напитков и кулинарных изделий; - Использовать рецептуры, технологические карты приготовления блюд, напитков и кулинарных изделий; - Выбирать инвентарь и оборудование и безопасно пользоваться им; - Производить обработку овощей, фруктов и грибов; - Нарезать и формовать овощи и грибы; - Подготавливать плоды для приготовления блюд, напитков и кулинарных изделий; - Подготавливать пряности и приправы для приготовления блюд, напитков и кулинарных изделий;	блюд, напитков и кулинарных изделий или оставшиеся после их приготовления; - Проверять органолептическим способом качество сырья, продуктов, полуфабрикатов, ингредиентов для дальнейшего приготовления блюд, напитков и кулинарных изделий; - Использовать рецептуры, технологические карты приготовления блюд, напитков и кулинарных изделий; - Выбирать инвентарь и оборудование и безопасно пользоваться им; - Производить обработку овощей, фруктов и грибов; - Нарезать и формовать овощи и грибы; - Подготавливать плоды для приготовления блюд, напитков и кулинарных изделий; - Подготавливать пряности и приправы для приготовления блюд, напитков и кулинарных изделий;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**72**
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные практические работы	-
практические занятия	68
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация	0

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Порядковый номер	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Домашнее задание
1.	2.	3.	4.	5.	6.
	Тема 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 0.1 ОК 0.2 ОК 0.3 ОК 0.4 ОК 0.5 ОК 0.6 ОК 0.7 ОК 0.8 ПК 1.1	
1		Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	2		Сделать буклет на тему: «Здоровый образ жизни»
		Самостоятельная работа обучающихся	0		
	Тема 2 Спортивно-оздоровительная деятельность.	**Содержание учебного материала**	**16**	ОК 0.1 ОК 0.2 ОК 0.3 ОК 0.4 ОК 0.5 ОК 0.6 ОК 0.7 ОК 0.8 ПК 1.1	
2		**Практическое занятие № 1** Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ»	2		Оформить отчет по практическому занятию № 1 Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ»
3		**Практическое занятие № 2** Развитие техники бега и ходьбы. Развитие синхронности и координации движений: в парах.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 2 Развитие техники бега и ходьбы. Развитие синхронности и координации движений: в парах
4		**Практическое занятие № 3** Совершенствование техники бега и ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты Сдача контрольных нормативов.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 3 Совершенствование техники бега и ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты Сдача контрольных нормативов.
5		**Практическое занятие № 4** Обучение технике общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. Укрепление мышечного корсета. Обучение технике силовых упражнений, упражнения на растягивание в парах и релаксацию. Развитие координации, силы и гибкости.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 4 Обучение технике общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. Укрепление мышечного корсета. Обучение технике силовых упражнений, упражнения на растягивание в парах и релаксацию. Развитие координации, силы и гибкости.
6		**Практическое занятие № 5** Обучение комплексу упражнений с гантелями: 0,5 кг - Ж, 1 кг - М (в основной стойке, в движении, в партере). Развитие выносливости. Совершенствование техники силовых упражнений у гимнастической стенки. Дыхательная гимнастика	2		Оформить отчет по практическому занятию № 5 Обучение комплексу упражнений с гантелями: 0,5 кг - Ж, 1 кг - М (в основной стойке, в движении, в партере). Развитие выносливости. Совершенствование техники силовых упражнений у гимнастической стенки. Дыхательная гимнастика

7		**Практическое занятие № 6** Упражнения с гимнастическими предметами. Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие	2		Оформить отчет по практическому занятию № 6 Упражнения с гимнастическими предметами. Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие
8		**Практическое занятие № 7** Упражнения в висах и упорах (низкая перекладина). Обучение навыкам осанки с гимнастической палкой.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 7 Упражнения в висах и упорах (низкая перекладина). Обучение навыкам осанки с гимнастической палкой.
9		**Практическое занятие № 8** Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки	2		Оформить отчет по практическому занятию № 8 Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки
		Самостоятельная работа обучающихся	0		
	Тема 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы волейбола	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 0.1 ОК 0.2 ОК 0.3 ОК 0.4 ОК 0.5 ОК 0.6 ОК 0.7 ОК 0.8 ПК 1.1	
10		**Практическое занятие № 9** Общие и специальные упражнения игрока. Волейбол. ОФП на занятиях волейболом. Выполнение специальных и подводящих упражнений	2		Оформить отчет по практическому занятию № 9 Общие и специальные упражнения игрока. Волейбол. ОФП на занятиях волейболом. Выполнение специальных и подводящих упражнений
11		**Практическое занятие № 10** Общие и специальные упражнения игрока. Волейбол. ОФП на занятиях волейболом. Выполнение специальных и подводящих упражнений. Стойки и перемещения, техники приёмов и передач мяча	2		Оформить отчет по практическому занятию № 10 Общие и специальные упражнения игрока. Волейбол. ОФП на занятиях волейболом. Выполнение специальных и подводящих упражнений. Стойки и перемещения, техники приёмов и передач мяча
12		**Практическое занятие № 11** Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Передача мяча сверху (снизу) двумя руками. Обучение технике нижней подачи мяча. Обучение технике верхней подачи мяча.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 11 Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Передача мяча сверху (снизу) двумя руками. Обучение технике нижней подачи мяча. Обучение технике верхней подачи мяча.
13		**Практическое занятие № 12** Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку. Прием и передача мяча через сетку на месте и в движении	2		Оформить отчет по практическому занятию № 12 Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку. Прием и передача мяча через сетку на месте и в движении
14		**Практическое занятие № 13** Игра в волейбол	2		Оформить отчет по практическому занятию № 13 Игра в волейбол
		Самостоятельная работа обучающихся	0		
	Тема 4 Ходьба. Формы, виды	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 0.1 ОК 0.2 ОК 0.3 ОК 0.4 ОК 0.5 ОК 0.6 ОК 0.7 ОК 0.8	
15		**Практическое занятие № 14** Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 метров. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 км до 4 км.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 14 Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 метров. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 км до 4 км.
16		**Практическое занятие № 15** Обучение технике бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 15 Обучение технике бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе.

17		**Практическое занятие № 16** Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции.	2	ПК 1.1	Оформить отчет по практическому занятию № 16 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции.
18		**Практическое занятие № 17** Бег по различным видам грунта.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 17 Бег по различным видам грунта.
19		**Практическое занятие № 18** Бег с равномерной скоростью. Техника бега по подъему и спуску	2		Оформить отчет по практическому занятию № 18 Бег с равномерной скоростью. Техника бега по подъему и спуску
		Самостоятельная работа обучающихся	0		
	Тема 5 Техника бега	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 0.1 ОК 0.2 ОК 0.3 ОК 0.4 ОК 0.5 ОК 0.6 ОК 0.7 ОК 0.8 ПК 1.1	
20		**Практическое занятие № 19** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на короткие дистанции.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 19 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на короткие дистанции.
21		**Практическое занятие № 20** Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега	2		Оформить отчет по практическому занятию № 20 Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега
22		**Практическое занятие № 21** Совершенствование техники прыжка в длину различным и способами. Контрольное тестирование: бег 100м, Прыжок в длину с разбега.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 21 Совершенствование техники прыжка в длину различным и способами. Контрольное тестирование: бег 100м, Прыжок в длину с разбега.
23		**Практическое занятие № 22** Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4х100м. Контрольное тестирование: челночный бег 4х10м.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 22 Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4х100м. Контрольное тестирование: челночный бег 4х10м.
		Самостоятельная работа обучающихся	0		
	Тема 6. Спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы баскетбола	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 0.1 ОК 0.2 ОК 0.3 ОК 0.4 ОК 0.5 ОК 0.6 ОК 0.7 ОК 0.8 ПК 1.1	
24		**Практическое занятие № 23** Техника безопасности. Баскетбол. Тестирование уровня развития двигательных способностей.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 23 Техника безопасности. Баскетбол. Тестирование уровня развития двигательных способностей.
25		**Практическое занятие № 24** Ведение мяча правой (левой) рукой. Передачи мяча на месте. Ведение мяча. Развитие координации. Правила соревнований.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 24 Ведение мяча правой (левой) рукой. Передачи мяча на месте. Ведение мяча. Развитие координации. Правила соревнований.
26		**Практическое занятие № 25** Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока. Развитие силовых качеств	2		Оформить отчет по практическому занятию № 25 Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока. Развитие силовых качеств
27		**Практическое занятие № 26** Передачи мяча в движении. Двусторонняя учебная игра. Развитие силовых качеств.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 26 Передачи мяча в движении. Двусторонняя учебная игра. Развитие силовых качеств.
28		**Практическое занятие № 27** Штрафной бросок. Подбор после отскока. Броски мяча в корзину с различных положений.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 27 Штрафной бросок. Подбор после отскока. Броски мяча в корзину с различных положений.

		Самостоятельная работа обучающихся	0		
	Тема 7 **Общая физическая подготовка**	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 0.1 ОК 0.2 ОК 0.3 ОК 0.4 ОК 0.5 ОК 0.6 ОК 0.7 ОК 0.8 ПК 1.1	
29		**Практическое занятие № 28** Упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу. Упражнения для воспитания выносливости	2		Оформить отчет по практическому занятию № 28 Упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу. Упражнения для воспитания выносливости
30		**Практическое занятие № 29** Упражнения для воспитания быстроты. Упражнения для воспитания гибкости.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 29 Упражнения для воспитания быстроты. Упражнения для воспитания гибкости.
31		**Практическое занятие № 30** Упражнения на координацию движений.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 30 Упражнения на координацию движений.
		Самостоятельная работа обучающихся	0		Оформить отчет по практическому занятию (Составить комплекс упражнений на гибкость и координацию)
	Тема 8 **Легкая атлетика**	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 0.1 ОК 0.2 ОК 0.3 ОК 0.4 ОК 0.5 ОК 0.6 ОК 0.7 ОК 0.8 ПК 1.1	
32		**Практическое занятие № 31** Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты	2		Оформить отчет по практическому занятию № 31 Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты
33		**Практическое занятие № 32** Смешанное передвижение.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 32 Смешанное передвижение.
34		**Практическое занятие № 33** Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	2		Оформить отчет по практическому занятию № 33 Бег с преодолением горизонтальных препятствий.
35		**Практическое занятие № 34** Дифференцированный зачет. Контрольное тестирование: смешанное передвижение	2		Оформить отчет по практическому занятию № 34 Дифференцированный зачет. Контрольное тестирование: смешанное передвижение
36		**Самостоятельная работа обучающихся**	**2**		Стойки и перемещения, техники приёмов и передач мяча
Промежуточная аттестация			0		
Всего:			**72**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

«Спортивный зал», оснащенный оборудованием:

-брусья разновысокие -1шт.
- щиты баскетбольные с кольцами – 4 шт.;
-стенки гимнастические (пролеты) 8 шт.;
-скамейки гимнастические- 6 шт.;
-маты гимнастические -6 шт.;
-канат подвесной для лазания -1шт.;
-козел гимнастический- 2 шт. ;
-конь гимнастический -1 шт.;
-мостики деревянные -3шт.;
-канат для перетягивания-1шт.;
-обручи-10 шт.;
-скакалки – 15 шт.;
-гранаты 500 и 700 г-10 шт.;
-ядро 4 кг-1 шт.;
-лыжи беговые с креплениями- 15пар.;
-палки лыжные -15пар;
-ботинки лыжные-15 пар;
-мячи футбольные -2шт.;
-мячи баскетбольные – 8 шт.;
-мячи волейбольные -8 шт.;
-сетки волейбольные –2 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл).
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Профессиональное образование).
3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Профессиональное образование).
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование).
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Профессиональное образование
6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с

Электронные ресурсы: http://www.infosport.ru ; http://www.elibrary.ru/; http://www.libsport.ru/; http://www.teoriya.ru/; http://www.teoriya.ru/journals/.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины - характеристика базовых видов двигательной деятельности; - основы теории и методики обучения базовым видам двигательной деятельности; - содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и воспитательной работы в коллективах занимающихся; - условия, необходимые для обучения базовым видам двигательной деятельности.	**Оценка 5 (отлично)** - практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. **Оценка 4 (хорошо)** - практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. **Оценка 3 (удовлетворительно)** - практическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. **Оценка 2 (неудовлетворительно)** - практическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Фронтальный опрос. Тестовые задания. Педагогическое наблюдение. Комплексы упражнений. Практическое выполнение. Судейская практика. Выполнение тестовых упражнений.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины - использовать различные техники, методики обучения и тренировки базовых видов (гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, спортивных и подвижных игр). - методически грамотно организовывать спортивные соревнования для лиц с ограниченными возможностями, судейство соревнований; - использовать оборудование, необходимое для различных базовых видов двигательной деятельности с учетом их особенностей эксплуатации; - изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся адаптивной физкультурно-спортивной деятельностью с позиций достижений специальной психолого-педагогической науки и использовать полученную информацию в работе с ними; - применять нормативно-правовую документацию, регламентирующую профессиональную деятельность; - выбирать оптимальные методы и средства решения профессиональной задачи; - техническими элементами базовой физической культуры, адаптированными к определенному виду деятельности; - приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов. - техникой безопасности при занятиях базовыми видами двигательной деятельности; - знаниями о требованиях к спортивному оборудованию для занятий физической культурой и спортом и предупреждение травматизма.		

Для осуществления мероприятий промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Система оценки результативности занятий и требований к освоению обучающимися с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура», имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей слушателей и целей занятий адаптивной физической культурой.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физический культуре слушателей, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкую их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная оценка.

Положительная оценка должна быть выставлена также слушателю, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Слушатели, выполнившие необходимые задания и требования, получают положительную оценку по дисциплине за текущий семестр