

**ПРОГРАММА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
К АОППО 16675 Повар**

АФК «Физическая культура»

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	136
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	136
в том числе:	
практические работы	136
теоретическое обучение	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
еженедельно 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).	136
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Тематический план и содержание учебного предмета

Содержание программы учебной дисциплины разрабатывается с учетом требований в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Практический раздел		
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	4

Физическое состояние человека и контроль за его уровнем. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Методико-практическое занятие №1 Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию тело-сложения студентов. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	
Тема 1.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Методико-практическое занятие №2 Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Весоростовой показатель, кистевой индекс, индекс стени и кетле, функциональная проба, бег 60м., челночный бег 30х10, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине и подъем ног в висе(муж) сгибание рук в упоре лежа и поднимание опускание туловища(жен)	4
Тема 1.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Методико-практическое занятие №3 Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности обучающихся). Организация и проведение корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	4
Тема 1.4 Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качества на основе профессиограммы специалиста.	Методико-практическое занятие №4 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	4

Тема 1.5 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	Методико-практическое занятие №5 Подбор упражнений по воздействию на организм занимающегося. Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Вводная гимнастика, физкультминутки и физкультпаузы.	4
	Самостоятельная работа Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях	20
Раздел 2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств		
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие №6 Бег на короткие дистанции Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Выполнение бега повторным методом короткими от-резками.	4
	Практическое занятие №7 Прыжок в длину с места. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4
	Практическое занятие №8 Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	4
	Практическое занятие №9 Прыжки в длину способом «согнув ноги». Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	4
	Практическое занятие №10 Метание малого мяча с разбега. Овладение техникой метания малого мяча с трех шагов разбега. Повышение уровня ОФП. Совершенствование техники метания малого мяча с трех шагов разбега.	4
	Практическое занятие №11 Развитие и совершенствование физических качеств	4

	(быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Выполнение контрольного норматива: метание малого мяча с трех шагов разбега на дальность.	
	Практическое занятие №12 Прыжки в высоту способом «перешагивания». Овладение техникой прыжка в высоту способом «пе-решагивания». Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	4
	Самостоятельная работа	28
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях	
Тема 2.2. Спортивные и подвижные игры	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие № 13 Содержание. Баскетбол. Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места (одной рукой от плеча).	4
	Практическое занятие №14 Баскетбол Овладение и закрепление техники передачи мяча Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	4
	Практическое занятие №15 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	4
	Практическое занятие №16 Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места (одной рукой от плеча). Развитие логического мышления в баскетболе	4
	Практическое занятие № 17 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста. Совершенствование техники выполнения штрафного броска (двумя руками от груди), ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила игры в баскетбол.	4

	Самостоятельная работа	20
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		
	Содержание учебного материала	
Тема 3.1 Система тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы ее реализации.	Практическое занятие 18 Содержание. Требования по технике безопасности при работе на тренажерах и с отягощениями. Особенности комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Метод повторных усилий. Метод максимальных усилий, типичные приемы силовой тренировки. Бицепс. Хват штанги сверху.	6
Тема 3.2. Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.	Практическое занятие №19 Тяга штанги в положении « наклон вперед прогнув-шись». Висы на перекладине. Жим штанги из-за головы (4 подхода по 10 повторений).	6
Тема 3.3. Развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс) в положении стоя. Развитие трехглавой мышцы плеча (трицепс) в положении стоя.	Практическое занятие №20 Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс. Тяга штанги к груди в наклоне.	6
	Практическое занятие №21 Содержание. Жим штанги в положении стоя (6 подходов по 6 повторов), вес штанги 60% от max).	6
Тема 3.4. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, мышц спины.	Практическое занятие №22 Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке. Подбор веса штанги от максимального 70%.(3 подхода по браз).	6
Тема 3.5. Развитие четырехглавой мышцы бедра, икроножных мышц. Приседание со штангой. Упражнения на блочных тренажерах	Практическое занятие №23 Общefизическая подготовка. Упражнения для развития основных мышечных групп. Выполнять три подхода на блочных тренажерах в положении сидя (ноги врозь 18 повторений). Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40° от max).	6
Тема 3.6. Укрепление грудных мышц, развитие мышц спины. Укрепление дельтовидных мышц.	Практическое занятие №24 Обще развивающие упражнения с отягощениями. Упражнения на грудные мышцы на блочных системах. Наклоны со штангой на плечах. Тяга гири перед грудью в положение стоя (4 подхода по 8 повторений). Жим двух гирь на наклонной скамейке (3 подхода по 6 повторений).	6
	Самостоятельная работа	42

	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях	
Раздел 4. Профессио-нально прикладная физическая подготовка		
Тема 4.1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	Практическое занятие №25 Содержание. Формирование у студентов культуры гигиены при занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования при проведении занятий в тренажерном и игровом залах. Гимнастические упражнения с мячом и обручем (разучивание). Подвижные игры с элементами игры.	4
Тема 4.2. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков	Практическое занятие №26 Содержание. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движения. Общеукрепляющие упражнения для рук, ног, туловища. Гимнастические упражнения с мячами, обручем, скакалкой.	4
Тема 4.3. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений.	Практическое занятие №27 Содержание. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.	4
	Практическое занятие №28 Содержание. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта.	4

	Практическое занятие №29 Содержание Двигательно-координационные способности и основы их воспитания. Акробатика, комплекс акробатических упражнений. Развитие направленного воздействия на некоторые способности, обуславливающие ловкость.	6
	Самостоятельная работа Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях	22
	Дифференцированный зачет. Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: легко атлетический бег 500м. (жен); 1000м. (муж). Отжимание в упоре лежа на полу, подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места. Комплексы силовых упражнений для развития физических качеств; (силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости).	2

Перечень материалов по предмету «Физическая культура»

Наименование учебных материалов	Единица измерения	Количество
Оборудование		
Спортивный инвентарь спортивного зала	комплект	1
Учебно-наглядные пособия		
- стенды, плакаты	комплект	1
- дидактический материал с иллюстрациями	комплект	1
Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения предмета		
<i>Основные источники:</i> 1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2020. 2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2020. 3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2021. 4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2021. <i>Дополнительные источники:</i> 1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2020. 2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2021. 3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2020. 4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2021. 5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2020. 6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2020. 7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2021 8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2020. <i>Интернет-ресурсы</i> www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)		

