



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
*государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Отраденский нефтяной техникум»*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «ОНТ»

\_\_\_\_\_/Бурлаков Ю.А./  
(подпись) (Ф.И.О.)

«26» июня 2019г.

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **ОУД.06 Физическая культура**

*«общеобразовательного цикла»*

*программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии*

### **08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования**

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией ОЦ

Протокол № 11 от «15» июня 2018г.

Председатель ЦК

\_\_\_\_\_/Иванова Д.В. /  
(подпись) (Ф.И.О.)

Разработчик

\_\_\_\_\_/ Тихонова Л.С./

(подпись) (Ф.И.О.)

«13» июня 2018г.

**Лист актуализации**

| № | № страницы | Результаты актуализации | Дата актуализации | Подпись разработчика |
|---|------------|-------------------------|-------------------|----------------------|
|   |            |                         |                   |                      |
|   |            |                         |                   |                      |
|   |            |                         |                   |                      |

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06  
Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)  
среднего общего образования,

федерального государственного стандарта среднего профессионального  
образования (далее – СПО) по профессии 08.01.14 Монтажник санитарно-  
технических, вентиляционных систем и оборудования

рекомендациями по организации получения среднего общего образования в  
пределах освоения образовательных программ среднего профессионального  
образования на базе основного общего образования с учетом требований  
федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой  
специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо  
Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и  
ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

примерной программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура  
для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной  
Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт  
развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы  
для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на  
базе основного общего образования с получением среднего общего образования,  
протокол № 3 от «21» июля 2015 г., регистрационный номер рецензии № 383 от  
«23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   |    |
|   | 1.1 Область применения адаптированной рабочей программы учебной дисциплины             | 5  |
|   | 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППКРС   | 5  |
|   | 1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины                                 | 6  |
|   | 1.4 Адаптация рабочей программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья | 9  |
|   | 1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины                          | 10 |
| 2 | СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ                              |    |
|   | 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы                                     | 11 |
|   | 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины                                  | 12 |
|   | 2.3 Содержание профильной составляющей   | 18 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  |    |
|   | 3.1 Условия реализации адаптированной программы учебной дисциплины                     | 19 |
|   | 3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению                     | 21 |
|   | 3.3 Информационное обеспечение обучения  | 21 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                              | 23 |
|   | ПРИЛОЖЕНИЕ 1   | 25 |

# **1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1 Область применения адаптированной рабочей программы учебной дисциплины**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования 08.01.14 Монтажник санитарно - технических, вентиляционных систем и оборудования технического профиля профессионального образования.

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППКРС**

Учебная дисциплина является частью общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый (технического профиля).

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса Математика на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура имеет межпредметные связи с общеобразовательными учебными дисциплинами ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОУД.09 Информатика, ОУД.10 Естествознание.

Образование обучающихся с нарушением интеллекта организовано совместно с другими обучающимися.

Изучение учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура завершается

промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

### **1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### ***Личностные результаты:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

### ***Метапредметные результаты:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических
- и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

### ***Предметные результаты:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

| <b>Виды универсальных учебных действий</b>   | <b>Общие компетенции<br/>(в соответствии с ФГОС СПО по профессии)</b>  |
|--|--|
| <p><b>УУД.01 Личностные</b><br/>(обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)</p>   | <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;<br/>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;<br/>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;</p>  |
| <p><b>УУД.02 Регулятивные</b><br/>(обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности) целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка</p>                   | <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;<br/>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p>  |
| <p><b>УУД.03 Познавательные</b><br/>(обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)</p>   | <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;<br/>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.<br/>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;<br/>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;<br/>ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p> |
| <p><b>УУД.04 Коммуникативные</b><br/>(обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и</p> | <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;<br/>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;<br/>ОК 07. Содействовать сохранению</p>  |



|   |  |
|---|--|
| сотрудничать со сверстниками и взрослыми) | окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;<br>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; |
|---|--|

#### **1.4 Адаптация рабочей программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура это элемент адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 08.01.14 Монтажник санитарно - технических, вентиляционных систем и оборудования, направленный на индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений и способствующий социальной и профессиональной адаптации обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптация рабочей программы проведена с учетом требований ФЗ № 273-ФЗ, ст.79 и следующих особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): нарушением интеллекта.

##### Задачи адаптации рабочей программы:

1. Содействие получению обучающимся с ОВЗ качественного образования, необходимого для реализации образовательных запросов и дальнейшего профессионального самоопределения.

2. Социальная адаптация обучающихся с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

3. Создание условий, способствующих освоению обучающимися с ОВЗ учебного предмета и их интеграции в учебной группе и образовательной организации.

Адаптированная рабочая программа по учебной дисциплине ОУД.06 Физическая культура совместно с расширением социальных возможностей

ориентирована на решение следующих задач:

1. Создание условий, необходимых для получения среднего профессионального образования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, их социализации и адаптации.

2. Повышение уровня доступности среднего профессионального образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

3. Повышение качества среднего профессионального образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

4. Возможность формирования индивидуальной образовательной траектории для обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

5. Формирование в образовательной организации толерантной социокультурной среды.

6. Создание специальной образовательной среды, направленной не только на предоставление обучающимся с нарушением интеллекта дополнительных возможностей в плане организации процесса обучения, облегчающих им получение полноценного образования, но и на формирование у них правильной мотивации к получению этого образования и дальнейшей его реализации.

### **1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 171 час, в том числе:

- обязательная учебная нагрузка обучающегося 171 час.

Часов **вариативной части** учебных циклов *ППКРС* не предусмотрено.

## 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                              | 171         |
| Обязательная учебная нагрузка (всего)                              | 171         |
| в том числе:   |             |
| теоретические занятия  | 4           |
| практические занятия:  | 167         |
| Учебно-методические занятия  | 10          |
| Учебно-тренировочные занятия:                                      | 157         |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка                           | 40          |
| 2. Лыжная подготовка   | 20          |
| 3. Гимнастика  | 16          |
| 4. Спортивные игры (по выбору):                                    | 60          |
| волейбол   | 20          |
| баскетбол  | 20          |
| футбол   | 20          |
| 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах                   | 21          |
| Индивидуальный проект (если предусмотрено)                         | нет         |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |             |

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для профессии 08.01.14 Монтажник санитарно - технических, вентиляционных систем и оборудования.

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| <b>Практическая часть</b>  |   | <b>167</b>  |                  |
| <b>Раздел 1. Учебно-методические занятия</b>   |   | <b>10</b>   |                  |
| Тема 1<br>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. Применение средств физической культуры для их коррекции. | Содержание учебного материала.<br>Практические занятия. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления. Средства Физической культуры.                      | 2           | 2                |
| Тема 2<br>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.   | Содержание учебного материала.<br>Практические занятия. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.  | 2           | 2                |
| Тема 3<br>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессии.  | Содержание учебного материала.<br>Практические занятия. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики                             | 2           | 2                |
| Тема 4<br>Профилактика профессиональных заболеваний методами физического воспитания.   | Содержание учебного материала.<br>Практические занятия. Профилактика профессиональных заболеваний методами физического воспитания.                                      | 2           | 2                |
| Тема 5<br>Методика занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции зрения и основных функциональных систем.                  | Содержание учебного материала.<br>Практические занятия. Методика занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции зрения и основных функциональных систем. | 2           | 2                |
| <b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия</b>  |   | <b>157</b>  |                  |
| <b>2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>   |   | <b>40</b>   |                  |
| Тема 1<br>ТБ на занятиях. Развитие быстроты. Высокий и низкий старт. Финиширование. Бег 100 метров   | Содержание учебного материала<br>Практические занятия. Развитие быстроты. Высокий и низкий старт. Финиширование. Бег 100 метров   | 4           | 2                |
| Тема 2<br>Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100м на время  | Содержание учебного материала<br>Практические занятия. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100м на время  | 4           | 2                |
| Тема 3<br>Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину   | Содержание учебного материала<br>Практические занятия. Прыжки в длину с разбега способом «согнув  | 4           |                  |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
| с разбега способом «согнув ноги»  | ноги»   |           | 2 |
| Тема 4  | Содержание учебного материала   |           |   |
| Развитие силы. Метание гранаты.   | Практические занятия. Развитие силы. Метание гранаты.                                     | 4         | 2 |
| Тема 5  | Содержание учебного материала   |           |   |
| Развитие выносливости. Бег 3000м  | Практические занятия. Развитие выносливости. Бег 3000м                                    | 4         | 2 |
| Тема 6  | Содержание учебного материала   |           |   |
| Развитие быстроты. Эстафетный бег 4x100м. Передача палочки.                 | Практические занятия. Эстафетный бег 4x100м. Передача палочки.                            | 4         | 2 |
| Тема 7  | Содержание учебного материала   |           |   |
| Развитие силы. Толкание ядра с места.                                       | Практические занятия. Развитие силы. Толкание ядра с места.                               | 4         | 2 |
| Тема 8  | Содержание учебного материала   |           |   |
| Развитие силы. Толкание ядра со скачка                                      | Практические занятия. Развитие силы. Толкание ядра со скачка                              | 4         | 2 |
| Тема 9  | Содержание учебного материала   |           |   |
| Развитие силы. Толкание ядра на результат.                                  | Практические занятия. Развитие силы. Толкание ядра на результат.                          | 4         | 2 |
| Тема 10   | Содержание учебного материала   |           |   |
| Развитие выносливости. Принять 3000 метров на время.                        | Практические занятия. Развитие выносливости. Принять 3000 метров на время.                | 4         | 2 |
| <b>2.2 Лыжная подготовка</b>  |   | <b>20</b> |   |
| Тема 1  | Содержание учебного материала   |           |   |
| ТБ на занятиях лыжным спортом.<br>Первая помощь при травмах и обморожениях. | Практические занятия. ТБ на занятиях лыжным спортом. Первая помощь при обморожениях.      | 2         | 2 |
| Тема 2  | Содержание учебного материала   |           |   |
| Развитие выносливости. Техника попеременного 2 шажного лыжного хода         | Практические занятия. Развитие выносливости. Техника попеременного 2 шажного лыжного хода | 2         | 2 |
| Тема 3  | Содержание учебного материала   |           |   |
| Развитие выносливости. Техника одновременных лыжных ходов                   | Практические занятия. Развитие выносливости. Техника одновременных лыжных ходов           | 2         | 2 |
| Тема 4  | Содержание учебного материала   |           |   |
| Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные ходы                   | Практические занятия. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные ходы           | 2         | 2 |
| Тема 5  | Содержание учебного материала   |           |   |
| Преодоление подъёмов и препятствий  | Практические занятия. Преодоление подъёмов и препятствий                                  | 2         | 2 |
| Тема 6  | Содержание учебного материала   |           |   |
| Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5км                            | Практические занятия. Развитие выносливости. Прохождение                                  | 2         | 2 |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
|  | дистанции 5км  |           |   |
| Тема 7   | Содержание учебного материала  |           |   |
| Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование.       | Практические занятия. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование.       | 2         | 2 |
| Тема 8   | Содержание учебного материала  |           |   |
| Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование                  | Практические занятия. Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование                  |           | 2 |
| Тема 9   | Содержание учебного материала  |           |   |
| Подъём в гору «ёлочкой».   | Практические занятия. Подъём в гору способом «ёлочкой».                                    | 2         | 2 |
| Торможение способом «плуг».  | Торможение способом «плуг».  |           |   |
| Тема 10  | Содержание учебного материала  |           |   |
| Принять 5 км на время  | Практические занятия. Принять 5 км на время  | 2         | 2 |
| <b>2.3 Гимнастика</b>  |  | <b>16</b> |   |
| Тема 1   | Содержание учебного материала  |           |   |
| ОРУ. Комплексы упражнений вводной гимнастики.                        | Практические занятия. ОРУ. Комплексы упражнений вводной гимнастики.                        | 2         | 2 |
| Тема 2   | Содержание учебного материала  |           |   |
| Упражнения на внимание.  | Практические занятия. Упражнения на внимание.  | 2         |   |
| Упражнения для коррекции нарушения осанки.                           | Упражнения для коррекции нарушения осанки.   |           | 2 |
| Тема 3   | Содержание учебного материала  |           |   |
| Лазание по канату в два приёма и без помощи ног.                     | Практические занятия. Лазание по канату.   | 4         | 2 |
| Тема 4   | Содержание учебного материала  |           |   |
| Упражнения для коррекции зрения. Упражнения у гимнастической стенки. | Практические занятия. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения у гимнастической стенки. | 2         | 2 |
| Тема 5   | Содержание учебного материала  |           |   |
| Упражнения в паре с партнёром. Упражнения со скакалкой.              | Практические занятия. Упражнения в паре с партнёром. Упражнения со скакалкой.              | 2         | 2 |
| Тема 6   | Содержание учебного материала  |           |   |
| Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями.               | Практические занятия. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями.               | 2         | 2 |
| Тема 7   | Содержание учебного материала  |           |   |
| Висы и упоры.  | Практические занятия. Висы и упоры.  | 2         | 2 |
| <b>2.4 Спортсмены. Волейбол</b>                                      |  | <b>20</b> |   |
| Тема 1   | Содержание учебного материала  |           |   |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
| Техника безопасности. Правила игры.                               | Практические занятия. Техника безопасности. Правила игры.                        | 2         | 2 |
| Тема 2  | Содержание учебного материала  |           |   |
| Стойки, перемещения, передачи мяча сверху 2 руками сверху.        | Практические занятия. Стойки, перемещения, передачи мяча сверху 2 руками сверху. | 2         | 2 |
| Тема 3  | Содержание учебного материала  |           |   |
| Нижняя прямая подача. Учебная игра.                               | Практические занятия. Нижняя прямая подача. Учебная игра.                        | 2         | 2 |
| Тема 4  | Содержание учебного материала  |           |   |
| Верхняя прямая подача. Учебная игра.                              | Практические занятия. Верхняя прямая подача. Учебная игра                        | 2         | 2 |
| Тема 5  | Содержание учебного материала  |           |   |
| Приём мяча снизу двумя руками.                                    | Практические занятия. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.               | 2         | 2 |
| Тема 6  | Содержание учебного материала  |           |   |
| Тактика игры в защите. Учебная игра.                              | Практические занятия. Тактика игры в защите. Учебная игра.                       | 2         | 2 |
| Тема 7  | Содержание учебного материала  |           |   |
| Тактика игры в нападении. Учебная игра.                           | Практические занятия. Тактика игры в нападении. Учебная игра.                    | 2         | 2 |
| Тема 8  | Содержание учебного материала  |           |   |
| Нападающий удар. Учебная игра.                                    | Практические занятия. Нападающий удар. Учебная игра.                             | 4         | 2 |
| Тема 9  | Содержание учебного материала  |           |   |
| Блокирование мяча. Учебная игра.                                  | Практические занятия. Блокирование мяча. Учебная игра.                           | 2         | 2 |
| <b>2.5 Спортивные игры. Баскетбол</b>                             |  | <b>20</b> |   |
| Тема 1  | Содержание учебного материала  |           | 2 |
| ТБ на занятиях. Стойка игрока, остановка, повороты. Правила игры. | Практические занятия. ТБ на занятиях. Стойка игрока, остановка, повороты.        | 2         |   |
| Тема 2  | Содержание учебного материала  |           |   |
| Ведение мяча. Передачи мяча.                                      | Практические занятия. Ведение мяча. Передачи мяча. Учебная игра.                 | 2         |   |
| Тема 3  | Содержание учебного материала  |           |   |
| Тактика игры защиты: личная защита                                | Практические занятия. Личная защита. Учебная игра.                               | 4         | 2 |
| Тема 4  | Содержание учебного материала  |           |   |
| Тактика игры в нападении. Учебная игра.                           | Практические занятия. Быстрый прорыв. Учебная игра.                              | 4         | 2 |
| Тема 5  | Содержание учебного материала  |           |   |
| Штрафной бросок. Ловля и передача мяча за 30сек от стены.         | Практические занятия. Штрафной бросок. Ловля и передача мяча за 30с от стены.    | 4         | 2 |
| Тема 6  | Содержание учебного материала  |           |   |
| Бросок мяча после ведения. Игра.                                  | Практические занятия. Бросок мяча после ведения. Игра.                           | 4         | 2 |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
| <b>2.6 Спортигры. Футбол</b>   |   | <b>20</b> |   |
| Тема 1<br>ТБ на занятиях. Правила игры. Ведение мяча.                | Содержание учебного материала   |           | 2 |
|  | Практические занятия. ТБ на занятиях. Правила игры. Ведение мяча.                 | 2         |   |
| Тема 2<br>Остановка мяча ногой, грудью. Учебная игра.                | Содержание учебного материала   |           | 2 |
|  | Практические занятия. Остановка мяча ногой, грудью. Учебная игра.                 | 2         |   |
| Тема 3<br>Удар по летящему мячу. Учебная игра.                       | Содержание учебного материала   |           | 2 |
|  | Практические занятия. Удар по летящему мячу. Учебная игра.                        | 2         |   |
| Тема 4<br>Обманные движения. Учебная игра.                           | Содержание учебного материала   |           | 2 |
|  | Практические занятия. Обманные движения. Учебная игра.                            | 4         |   |
| Тема 5<br>Удары по мячу головой на месте.                            | Содержание учебного материала   |           | 2 |
|  | Практические занятия. Удары по мячу головой на месте.                             | 2         |   |
| Тема 6<br>Удары по воротам Учебная игра.                             | Содержание учебного материала   |           | 2 |
|  | Практические занятия. Удары по воротам Учебная игра.                              | 4         |   |
| Тема 7<br>Тактика игры в защите.                                     | Содержание учебного материала   |           | 2 |
|  | Практические занятия. Тактика игры в защите.                                      | 4         |   |
| <b>Раздел 3. Теоретические занятия</b>                               |   | <b>4</b>  |   |
| Тема 1<br>Первая помощь при травмах на занятиях                      | Содержание учебного материала   |           | 2 |
|  | Теоретические занятия. Первая помощь при травмах на занятиях                      | 1         |   |
| Тема 2<br>Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»          | Содержание учебного материала   |           | 2 |
|  | Теоретические занятия. Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»          | 1         |   |
| Тема 3<br>О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.   | Содержание учебного материала   |           | 2 |
|  | Теоретические занятия. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.   | 1         |   |
| Тема 4<br>Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. | Содержание учебного материала   |           | 2 |
|  | Теоретические занятия. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. | 1         |   |
| <b>2.5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах</b>            |   | <b>21</b> |   |
| Тема 1<br>Упражнения на блочном тренажёре                            | Содержание учебного материала   |           | 2 |
|  | Практические занятия. Упражнения на блочном тренажёре                             | 6         |   |
| Тема 2<br>Упражнения с гирей 16 кг: жим и толчок                     | Содержание учебного материала   |           | 2 |
|  | Практические занятия. Упражнения с гирей 16 кг: жим и толчок                      | 6         |   |
| Тема 3   | Содержание учебного материала   |           |   |



|  |  |            |   |
|--|--|------------|---|
| Упражнения на брусках                  | Практические занятия. Упражнения на брусках          | 4          | 2 |
| Тема 4                                 | Содержание учебного материала                        |            |   |
| Упражнения на перекладине: выход силой | Практические занятия. Упражнения на перекладине      | 4          | 2 |
| Тема 5                                 | Содержание учебного материала                        |            |   |
| <b>Дифференцированный зачёт</b>        | Практические занятия. Принять контрольные нормативы. | <b>1</b>   |   |
| <b>Максимальная учебная нагрузка</b>   |  | <b>171</b> |   |
| <b>Обязательная учебная нагрузка</b>   |  | <b>171</b> |   |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности)

## 2.3 Содержание профильной составляющей

Для профессии 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования профильной составляющей для разделов 1, 2 являются следующие дидактические единицы:

| № п/п     | Наименование разделов, тем учебного занятия                                       | Кол-во часов    |
|-----------|---|-----------------|
| <b>1.</b> | <b>Раздел 1. Учебно-методические и теоретические занятия</b>                      |                 |
|           | Тема 1. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.                | 2               |
|           | Тема 2. Самомассаж при умственной усталости                                       | 1               |
|           | Тема 3. Самомассаж при физической усталости                                       | 1               |
|           | Тема 4. Профилактика профзаболеваний средствами и методами физического воспитания | 2               |
|           | Тема 5. ВФСК «ГТО»  | 2               |
|           | Тема 6. Упражнения для коррекции зрения   | 1               |
|           | Тема 7. Упражнения при нарушении осанки   | 2               |
|           | Тема 8. Упражнения для профилактики нарушения плоскостопия                        | 1               |
| <b>2.</b> | <b>Раздел 2. Учебно-практические занятия</b>                                      |                 |
| <b>3.</b> | <b>Лёгкая атлетика</b>  |                 |
|           | Тема 1. Развитие быстроты. Бег 60 и 100 метров.                                   | 2               |
|           | Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега.             | 2               |
|           | Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту с разбега.            | 2               |
|           | Тема 4. Развитие силы. Метание гранаты.   | 2               |
|           | Тема 5. Развитие выносливости. Бег 2000 метров.                                   | 2               |
| <b>4.</b> | <b>Гимнастика</b>   |                 |
|           | Тема 1. Развитие координации. Кувырки вперёд-назад                                | 2               |
|           | Тема 2. Развитие силы. Лазание по канату.   | 2               |
|           | Тема 3. Висы и упоры.   | 2               |
|           | Тема 4. Развитие скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища.                  | 2               |
|           | Тема 5. Развитие гибкости.  | 2               |
| <b>5.</b> | <b>Спортивные игры. Волейбол.</b>   |                 |
|           | Тема 1. Передача мяча через сетку двумя руками сверху.                            | 1               |
|           | Тема 2. Нижняя и верхняя прямая подача.   | 1               |
|           | Тема 3. Приём мяча снизу двумя руками.  | 1               |
|           | Тема 4. Блокирование мяча.  | 1               |
|           | Тема 5. Учебная игра по правилам.   | 1               |
| <b>6.</b> | <b>Лыжная подготовка</b>  |                 |
|           | Тема 1. Попеременные лыжные ходы.   | 1               |
|           | Тема 2. Одновременные лыжные ходы   | 1               |
|           | Тема 3. Преодоление подъёмов и спусков  | 1               |
|           | Тема 4. Торможение «плугом»   | 1               |
| <b>7.</b> | <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах</b>                              |                 |
|           | Тема 1. Упражнения на блочном тренажёре   | 6               |
|           | Тема 2. Упражнения с гирей 16кг: жим и толчок                                     | 6               |
|           | <b>ИТОГО:</b>   | <b>45 часов</b> |

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Условия реализации адаптированной программы учебной дисциплины**

Специфика обучения студентов с нарушением интеллекта заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- использование специфических методов и приемов обучения, облегчающих усвоение учебного материала;
- использование технологических карт для закрепления последовательности выполнения трудовых действий;
- широкое использование наглядности;
- широкое использование памяток, алгоритмов, схем, технологических карт, определяющих последовательность операций.

В освоении учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Индивидуальная работа заключается в двух формах взаимодействия с преподавателем:

- индивидуальная учебная работа (консультации);
- индивидуальная воспитательная работа (беседа).

В целях формирования знаний и умений по учебной дисциплине ОУД.06 Физическая культура при организации образовательного процесса будут использованы современные педагогические технологии (традиционные и нетрадиционные): проблемного и развивающего обучения, индивидуализации и дифференциации, проектные, информационные.

Специфика учебно-познавательной деятельности, обусловленная нарушенным интеллектом:

- снижение способности к абстрактному мышлению;
- неумение обобщать и устанавливать причинно-следственные связи и зависимости,
- решать логические задачи;

- трудности с переносом полученных знаний и умений в новые условия;
- снижение возможностей в овладении сложными понятиями,
- низкая продуктивность внимания и памяти;
- выраженное стремление опираться в процессе усвоения новой учебной информации на эмпирическое восприятие материала;
- своеобразии двигательной сферы.

Одна из особенностей обучающихся с нарушением интеллекта – их высокая утомляемость. В связи с этим, обязательным условием при проведении занятий является проведение физических разминок (пятиминуток). Проводятся они через каждые 20-30 минут занятия.

Должны быть значительно снижены объем и глубина изучаемого материала, упрощена его структура. Лицам с нарушениями интеллектуального развития дается значительно менее широкая система знаний и умений, ряд понятий не изучаются. Вместе с тем формируемые у них профессиональные знания, умения и навыки должны быть вполне достаточными для того, чтобы подготовить их к труду по получаемой профессии.

Обучение носит воспитывающий характер, смысл его заключается в том, что в процессе усвоения знаний и умений происходит формирование у учащихся положительных качеств личности: трудолюбия, усидчивости, ответственного отношения к учебной и трудовой деятельности, умения работать в трудовом коллективе.

Психологические особенности. К лицам с нарушением интеллекта (умственно отсталым) относятся лица со стойким, необратимым нарушением преимущественно познавательной сферы, возникающим вследствие органического поражения коры головного мозга, имеющего диффузный (разлитой) характер. Специфической особенностью дефекта при умственной отсталости является нарушение высших психических функций – отражения и регуляции поведения и деятельности, что выражается в деформации познавательных процессов, при которых страдают эмоционально-волевая сфера,

моторика, личность в целом. Все это приводит к нарушению социальной адаптации умственно отсталых людей в обществе.

#### Особенности обучающихся с нарушением интеллекта:

- Недоразвитие мышления, интеллекта, познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, интересов, убеждений, высших культурных потребностей.

- Замедленный темп психического развития, личностная незрелость.

- Ограниченные возможности общего развития, развития способностей.

- Инертность, вялость, снижение активности, работоспособности.

- У некоторых обнаруживается замкнутость и неконтактность.

- Низкий уровень самосознания, общения. Основные компоненты структуры личности умственно отсталых детей те же, что и у их нормальных сверстников.

### **3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура требует наличие:

- тренажерный зал;

- лыжная база с лыжехранилищем;

- зал спортивных игр;

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом;

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

### **3.3 Информационное обеспечение обучения**

Для каждого обучающегося с нарушением интеллекта рекомендовано обеспечить свободный доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет, предоставить не менее чем одно учебное, методическое печатное и/или электронное издание по учебной дисциплине ОУД.06 Физическая культура, в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия

(включая электронные базы периодических изданий).

Основные источники:

1. Железняк В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Железняк В.М. Минбулатов и др. - М.: Академия, 2015 г.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич - М.: Высшая школа 2013г
3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин.- М. : Наука, 2015
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/. -М.: Дрофа, 2015

Дополнительные источники:

1. Белов В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие /В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович - М.: Академия, 2014.-365с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры/ МЛП. Жуков- М. : Дрофа., 2014.-297с.
3. Колбанов В.В. Валеология/ В.В. Колбанов.- СПб.,: 2014.-338с.
4. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание .- СПб., 2015.-313с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры.
2. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
3. <http://www.infosport.ru/press/szi/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
4. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
5. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устного опроса, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи норм ГТО.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения лиц с нарушением интеллекта предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями.

Форма проведения итоговой аттестации для студентов с нарушением интеллекта устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на дифференцированном зачете.

| Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|---|--|
| <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять уровень собственного здоровья по тестам;</li> <li>- составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;</li> <li>- составить комплексы упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;</li> <li>- применять приёмы массажа и самомассажа;</li> <li>- дозировать нагрузку при выполнении физических упражнений;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.</li> </ul> <p><b>Уметь выполнять упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;</li> <li>- поднимание туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены;</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- бег 100 метров;</li> </ul> | <p><u>Формы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовый контроль</li> <li>- сдача норм ГТО</li> <li>- выполнение контрольных нормативов</li> <li>- участие в соревнованиях</li> <li>- судейство спортивных игр на занятиях.</li> </ul> <p><u>Виды контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий</li> <li>- промежуточный</li> <li>- итоговый</li> </ul> <p><u>Методы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устная проверка</li> <li>- ответ на вопрос</li> <li>- фронтальная проверка (выполнение упражнений, беседа)</li> <li>- письменная проверка (тест, работа с карточками-заданиями)</li> </ul> <p><u>Оценка результатов обучения:</u></p> <p><u>Оценка «5»-</u> обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности; может самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p>- бег на лыжах 3 км</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- состояние своего здоровья;</li><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul> | <p><u>Оценка «4»</u> - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.</p> <p><u>Оценка «3»</u> - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря.</p> <p>Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.</p> <p><u>Оценка «2»</u> - обучающийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.</p> <p><b>Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)</b></p> <p><u>Оценка «5»</u> - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.</p> <p><u>Оценка «4»</u> - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко чётко, наблюдается некоторая скованность движений.</p> <p><u>Оценка «3»</u> - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена 1 грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.</p> <p><u>Оценка «2»</u> - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.</p> <p><b>Критерии оценки успеваемости по основам знаний</b></p> <p><u>Оценка «5»</u> - ставится за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.</p> <p><u>Оценка «4»</u> - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p><u>Оценка «3»</u> - ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своём опыте.</p> <p><u>Оценка «2»</u> - ставится за непонимание материала программы.</p> <p><b>Оценивание уровня физической подготовленности</b></p> <p>Проводится по двум показателям:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. исходный уровень развития физических качеств обучающихся;</li><li>2. реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определённый период</li></ol> |
|---|---|



**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ  
ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

| № п/п | Тема учебного занятия                             | Кол-во часов | Активные и интерактивные формы и методы обучения | Формируемые универсальные учебные действия |
|-------|---|--------------|--|--|
| 1.    | Обучение технике специальных беговых упражнений   | 2            | Практический метод                               | Личностные.                                |
| 2.    | Техника высокого и низкого старта.                | 1            | Использование ИКТ Практический метод             | Познавательные.                            |
| 3.    | Выбегания с низкого старта.                       | 1            | Урок – игра                                      | Личностные.                                |
| 4.    | Бег с высокого и низкого стартов                  | 1            | Соревновательный метод                           | Личностные.                                |
| 5.    | Техника бега на короткие дистанции.               | 1            | Использование ИКТ                                | Личностные.                                |
| 6.    | Техника бега на средние дистанции.                | 1            | Практический метод                               | Коммуникативные                            |
| 7.    | Техника бега на длинные дистанции.                | 1            | Практический метод                               | Регулятивные                               |
| 8.    | Техника метания гранаты с разбега                 | 2            | Использование ИКТ Практический метод             | Познавательные                             |
| 9.    | Акробатические упражнения                         | 2            | Метод демонстрации                               | Личностные.                                |
| 10.   | Техника попеременного 2 шажного хода.             | 2            | Метод демонстрации                               | Регулятивные                               |
| 11.   | Техника одновременного бесшажного хода.           | 1            | Метод демонстрации                               | Познавательные.                            |
| 12.   | Техника одновременного 1шажногoклассического хода | 2            | Работа в малых группах                           | Личностные. Регулятивные                   |
| 13.   | Прохождение дистанции 2-3 км                      | 1            | Практический метод                               | Личностные.                                |
| 14.   | Прохождение дистанции 3-5 км                      | 2            | Практический метод                               | Личностные.                                |
| 15.   | Лыжная гонка на время 3км.                        | 2            |  | Личностные.                                |
| 16.   | Техника передачи мяча сверху 2 руками.            | 1            | Метод демонстрации                               | Познавательные.                            |
| 17.   | Верхняя передача мяча.                            | 2            | Практический метод                               | Личностные.                                |
| 18.   | Передача мяча снизу 2 руками.                     | 1            | Практический метод                               | Личностные.                                |
| 19.   | Нижняя подача мяча с 3-9м                         | 1            | Практический метод                               | Личностные.                                |
| 20.   | Верхняя подача мяча с 3-9м                        | 2            | Практический метод                               | Личностные.                                |
| 21.   | Нападающий удар.                                  | 2            | Метод демонстрации                               | Личностные.                                |

|  |   |            |  |                                   |
|--|---|------------|--|-----------------------------------|
| 22.  | Двусторонняя игра (волейбол)                        | 2          | Урок-игра                                | Личностные.                       |
| 23.  | Техника ведения мяча.                               | 1          | Метод демонстрации                       | Личностные.                       |
| 24.  | Техника броска мяча с бм                            | 2          | Метод демонстрации                       | Личностные.                       |
| 25.  | Выбивание, вырывание мяча                           | 1          | Метод демонстрации                       | Познавательные.                   |
| 26.  | Двусторонняя игра (баскетбол)                       | 2          | Урок-игра                                | Коммуникативные                   |
| 27.  | Выполнение штрафного броска.                        | 1          | Практический метод                       | Личностные.                       |
| 28.  | Бросок мяча после ведения.                          | 1          | Практический метод                       | Личностные.                       |
| 29.  | Техника выполнения упражнений на координацию        | 2          | Метод демонстрации<br>Практический метод | Познавательные<br>Коммуникативные |
| 30.  | Техника упражнений для развития физических качеств. | 2          | Практический метод                       | Коммуникативные                   |
| 31.  | Обучение технике специальных беговых упражнений     | 2          | Практический метод                       | Личностные.                       |
| <b>Максимальная учебная нагрузка</b>   |   | <b>171</b> |  |                                   |
| <b>Обязательная учебная нагрузка</b>   |   | <b>171</b> |  |                                   |
| <b>% использования активных и интерактивных форм и методов обучения от обязательной учебной нагрузки</b> |   | <b>28%</b> |  |                                   |

**Тихонова Лариса Степановна**

**Преподаватель учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура  
ГБПОУ «ОНТ»**

**АДАптированная рабочая программа учебной дисциплины  
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного цикла  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии  
08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и  
оборудования**