

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
№ 154 от «25» мая 2023 г.

АДАптированная рабочая программа
учебной дисциплины

АД.01 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 17544 Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий

(для лиц с ограниченными возможностями здоровья)

Усть-Илимск, 2023 г.

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического объединения
инклюзивного обучения
Протокол № 8 от «18» мая 2023 г.
Председатель методического объединения
Марина Владимировна Баранник

Разработчики: Карьялайнен Алена Александровна – заместитель директора по УМР, Шульгин Олег Александрович – преподаватель

Адаптивная физическая культура разработана в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в профессиональных образовательных организациях, утверждены директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России Н.М. Золотаревой 26 декабря 2013 г. № 06-2412; Письма Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью адаптированной основной профессиональной образовательной программы профессионального обучения по профессии 17544 Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в адаптационный учебный цикл адаптированной образовательной программы профессионального обучения.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины :

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Количество часов на освоение адаптивной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 54 часа, в том числе практических занятий – 52 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
в том числе:	
практические занятия	52
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура с основами здорового образа жизни

Наименование разделов и тем дисциплины	№ занятия	Наименование темы занятия, содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Тема 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала (практические занятия)		6	
	1	Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни обучающихся. Содержание программы. Требования к учащимся. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Техника безопасности на уроках	1	2
	2	Здоровье. Здоровый образ жизни. Основные понятия о здоровье. Показатели здоровья. Факторы риска для здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни. Социальные условия формирования здорового образа жизни. Физическая культура и здоровье. Критерии оценки физической формы. Выбор индивидуальной программы физической нагрузки. Поддержание физической формы. Закаливание. Личная гигиена и здоровье. Рациональное (правильное) питание. Рациональный Режим жизни (чередование труда и отдыха).	1	2
	3	Проведение гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности	1	2
	4	Оценка физической подготовленности	1	2
	5	Проведение массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении	1	2
	6	Выполнение упражнений для коррекции зрения	1	2
Тема 2. Общая гимнастика	Содержание учебного материала (практические занятия)		7	
	7	Освоение строевых упражнений.	1	2
	8	Освоение упражнений в паре с партнером	1	2
	9	Освоение упражнений в паре с партнером	1	2
	10	Освоение общеразвивающих упражнений.	1	2
	11	Освоение общеразвивающих упражнений.	1	2
	12	Освоение общеразвивающих упражнений.	1	2
Тема 3. Гимнастика для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала (практические занятия)		6	

	14	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	1	2
	15	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	1	2
	16	Упражнения для коррекции нарушений осанки.	1	2
	17	Упражнения для коррекции нарушений осанки.	1	2
	18	Упражнения для развития подвижности суставов	1	2
	19	Упражнения для развития подвижности суставов	1	2
Тема 4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала (практические занятия)		8	
	20	Освоение упражнений на тренажёрах	1	2
	21	Освоение упражнений на тренажёрах	1	2
	22	Освоение упражнений с гирей	1	2
	23	Освоение упражнений с гирей.	1	2
	24	Освоение упражнений с гантелями.	1	2
	25	Освоение упражнений с гантелями.	1	2
	26	Освоение упражнений со штангой	1	2
	27	Освоение упражнений со штангой	1	2
Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала (практические занятия)		14	
	28	Техника одновременного бесшажного и одношажного лыжного хода	1	2
	29	Техника одновременного бесшажного и одношажного лыжного хода	1	2
	30	Техника попеременного двухшажного лыжного хода	1	2
	31	Техника попеременного двухшажного лыжного хода	1	2
	32	Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	1	2
	33	Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	1	2
	34	Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование	1	2
	35	Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование	1	2
	36	Тактика лыжных гонок: обгон, финиширование.	1	2
	37	Тактика лыжных гонок: обгон, финиширование.	1	2
	38	Освоение техники спусков, поворотов и торможения.	1	2
	39	Освоение техники спусков, поворотов и торможения.	1	2
	40	Свободная ходьба на лыжах	1	2
	41	Свободная ходьба на лыжах	1	2
Тема 6. Настольный теннис	Содержание учебного материала (практические занятия)		13	
	42	Настольный теннис. Способы держания ракетки	1	2
	43	Освоение техники передвижений, стойки игрока.	1	2
	44	Освоение техники передвижений, стойки игрока.	1	2
	45	Освоение приёмов: подача, подрезка, срезка, накат.	1	2
	46	Освоение приёмов: подача, подрезка, срезка, накат.	1	2
	47	Освоение приёмов: приём, подкрутка, топс-удар.	1	2
	48	Освоение приёмов: приём, подкрутка, топс-удар.	1	2

	49	Освоение тактики игры.	1	2
	50	Освоение тактики игры.	1	2
	51	Тактика одиночной и парной игры	1	2
	52	Тактика одиночной и парной игры	1	2
	53,54	Дифференцированный зачет	2	3

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Программа адаптирована к материально-технической базе техникума и специализации преподавателя физической культуры. Элементы ППФП включены в каждый раздел программы (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика, оздоровительная аэробика).

Реализация учебной дисциплины осуществляется на основании договора о сетевой реализации образовательных программ с Муниципальным автономным учреждением «Дирекция спортивных сооружений города Усть-Илимска» при изучении разделов;

№	Наименование раздела	Место проведения	Адрес спортивного сооружения
1	Легкая атлетика	Стадион «Юбилейный»	Ул. Ленина, д. 1А
2	Лыжная подготовка	Лыжная база.	Ул. Приморская
3	Гимнастика	Тренажерный зал	Ул. Трудовая, д. 20
4	Баскетбол	Дом спорта «Гренада»	Ул. Юбилейная, д. 8А
6	Волейбол	Дом спорта «Гренада»	Ул. Юбилейная, д. 8А

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО, А.А. Бишаева , - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Изд.центр "Академия»,2018.
2. Муллер А.Б. Физическая культура; учебник и практикум для студентов СПО,-М.:Юрайт, 1019.
3. Лях В.И.Физическая культура : учеб.для учащихся 10-11 кл. / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общ . ред. В.И. Ляха. 3-е изд. – М. : Просвещение,2008.
4. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учеб.пособие – М. – Издательский центр «Академия»,2008.
5. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С.Туманян- 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2008
6. Нестеровский Д. И. Баскетбол : теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2008.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008.
2. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p>
<ul style="list-style-type: none"> – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; – выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 	<p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Формы контроля обучения:

- практические задания по работе с информацией ,
- ведение дневника самонаблюдения.