

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«АЛАПАЕВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрена на заседании  
методического совета техникума  
Протокол № 1 от 27.08.2020 г.

Утверждаю \_\_\_\_\_ Г.И. Кургузкина  
Директор ГАПОУ СО «АМТ»  
« 27 » августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
АУД.06 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**по адаптированной образовательной программе – программе профессиональной подготовки  
рабочих из числа лиц ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальные нарушения)**

**17543 РАБОЧИЙ ПО БЛАГОУСТРОЙСТВУ НАСЕЛЁННЫХ ПУНКТОВ**

2020 г.

Рабочая программа адаптационной учебной дисциплины **АУД.01 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** разработана на основе:

п. 28 ст.2, п.6 ст.28, п.1, п.2, п.3, п. 4 ст.79 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;

приказа Минобрнауки РФ от 18.04.2013 г. № 292 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления ФГОС образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014;

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», (утв. Минобрнауки России 20.04.2015 №06-830-вн);

*Организация–разработчик:* государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Алапаевский многопрофильный техникум», г. Алапаевск

*Разработчик:*

Ячменёв Дмитрий Романович, преподаватель физической культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	<b>4</b>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	<b>5</b>
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	<b>8</b>
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	<b>9</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа адаптивной учебной дисциплины Адаптивная физическая культура и основы здорового образа жизни является частью адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) по профессии

Учебная дисциплина может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке рабочих по профессиям Маляр строительный, Штукатур.

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

Адаптационный учебный цикл

## 1.3. Характеристика группы, в которой реализуется программа:

Программа предназначена для слушателей с ОВЗ с умственной отсталостью. Данная группа слушателей характеризуется:

- сниженной работоспособностью вследствие возникающих явлений психомоторной расторможенности, возбудимости;
- низким уровнем познавательной активности и замедленным темпом переработки информации;
- неустойчивостью внимания, нарушением скорости переключения внимания, объем его снижен;
- память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической;
- наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое;
- имеются легкие нарушения речевых функций;
- несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации;
- ограниченные представления об окружающем мире;
- отличаются повышенной впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечают малейшее изменение в настроении;
- характерна повышенная утомляемость: быстро становятся вялыми или раздражительными, с трудом сосредоточиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания;
- отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству. При обучении следует разговаривать спокойным тоном, проявлять доброжелательность и терпение.

## 1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

**Цель** преподавания дисциплины: показать возможность физической реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта, улучшение их морального состояния.

**Основная задача** адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

### **Задачи:**

1. Создание правильной основы для формирования двигательных умений и навыков, общей двигательной культуры.
2. Коррекция позотонических реакций в локомоторно-статических функциях;
3. Развитие рецепторных отношений в координации движений, упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опоростойкости;
4. Формирование равновесия;
5. Формирование правильной осанки;
6. Развитие пространственной ориентировки и точности движений;
7. Развитие зрительно- моторной координации;
8. Формирование и развитие ППФП

Коррекционные задачи обуславливаются наличием у учащихся разнообразных дефектов физического и моторного развития. Каждый раздел программы, предполагает решение коррекционных задач. Данная программа изменена по сравнению с принятой программой учебной дисциплины «Физическая культура».

В результате учебной дисциплины учащиеся должны **уметь и знать:**

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
  - Выполнять индивидуально подобранные комплексы гимнастики;
  - Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
  - Выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки;
  - Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в изучаемом разделе учебной программы;
  - Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Волейбол - помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.  
Баскетбол - подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Программа содержит также теоретическую часть. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание учащимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**1.5. Врачебно-педагогический контроль в адаптивном физическом воспитании:**

Виды врачебно-педагогического контроля: этапный, текущий, оперативный и педагогический контроль.

Показания и противопоказания для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом для лиц с ограниченными функциональными возможностями.

Противопоказания и рекомендации в адаптивном физическом воспитании при состояниях после перенесенных острых заболеваний.

Профилактика травматизма в адаптивном физическом воспитании.

Рекомендации по совершенствованию организации занятий.

Методы исследований и контроля эффективности в адаптивном физическом воспитании.

Материально-техническое обеспечение при занятиях адаптивным физическим воспитанием.

Соответствие мест проведения занятий физическим воспитанием общим гигиеническим требованиям.

**1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **156 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **78 часов**

самостоятельной работы обучающегося - **78 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>156</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>78</i>
в том числе:	
Практические занятия	<i>75</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>78</i>
в том числе:	
- тематика внеаудиторной самостоятельной работы;	
- домашняя работа	
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2..Тематический план и содержание учебной дисциплин«Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1.Теоретические сведения.</b>				
Тема 1.1. Валеология и физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся ОВЗ.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; задачи на учебный год и учебный год.; влияние ф. у. на здоровье; воспитание потребности ЗОЖ.	2	1
	2	История и развитие движения ГТО.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Валеология и физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся ОВЗ.		2	
<b>Раздел 2.Легкая атлетика</b>			<b>12</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	3	Ознакомление с техникой выполнения бега. Подготовительные упражнения в беге.	4	2
	4	Обучение техники низкого старта		
	5	Бег по прямой с различной скоростью		
	6	Челночный бег		
Тема 2. 2.Эстафетный бег.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	7,8	Ознакомление с техникой эстафетного бега 4х100 м.	8	2
	9,10	Техника держания эстафетной палочки и передачи.		
	11,12	Старт на очередных этапах.		
	13,14	<b>Контрольные нормативы.</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: Легкая атлетика</b>		12	
<b>Раздел3.Подвижные игры</b>			<b>12</b>	
Тема 3.1.Игры на внимание	<b>Содержание учебного материала</b>			
	15,18	Игровые задания: «запрещенное движение», «покажи и повтори» и т.п.	4	2
Тема 3.2. Игры на развитие силы и координации	<b>Содержание учебного материала</b>			
	19,22	Игровые задания: перетягивание каната. Различные эстафеты и т.п.	4	2
Тема 3.3 Игры на развитие реакции и ловкости	<b>Содержание учебного материала</b>			
	23,26	Игровые задания: «быстро по местам» и т.п.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:Подвижные игры</b>		12	
<b>Раздел4. Гимнастика</b>			<b>10</b>	
Тема4.1 Ритмическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>			
	27,28	Упражнения с общеразвивающей направленностью	2	2
Тема4.2. Художественная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>			
	29,30	Упражнения с гимнастическими предметами (мяч, обруч)	2	2
Тема 4.3. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>			
	31,32	Группировка из положения присед, сед, лежа на спине, перевороты вперед, назад.	4	2
	33,34	Кувырок вперед, назад, соединение кувырков, «свеча», «ласточка», гимнастический мост		
	35,36	<b>Контрольный норматив</b>	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: Гимнастика</b>		10	

<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>30</b>		
Тема 5.1. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		15	2
	37	Сообщение о баскетболе. Техника безопасности. Жанглирование баскетбольными мячами.		
	38,39	Стойка баскетболиста, перемещение.		
	40,41	Ведение мяча.		
	42,43	Ловля мяча двумя руками.		
	44,45	Передачи мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча.		
	46,47	Броски мяча в корзину (с места, в движении).		
	48,49	Приемы овладения мячом – вырывание и выбивание.		
	50,51	Игровые задания. Учебная игра.		
Тема 5.2. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		15	2
	52	Сообщение о возникновении пионербола и волейбола. Техника безопасности. Правила соревнований.		
	53,54	Совершенствование игры «Пионербол»		
	55,56	Стойка волейболиста, перемещение.		
	57,68	Передача мяча вперед, назад.		
	59,60	Подачи: нижняя прямая, боковая.		
	61,62	Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой.		
	63,64	Учебная игра с элементами «Пионербола».		
	65,66	<b>Контрольные нормативы.</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся: Спортивные игры</b>		30		
<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика.</b>		<b>10</b>		
Тема 7.1. Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>		10	2
	67,68	Общеразвивающие упражнения с гантелями, амортизаторами, гириями.		
	69,70	Комплекс круговой тренировки (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание с выпрыгиванием, упражнения на пресс).		
	71,72	Специальные упражнения на развитие верхнего плечевого пояса, туловища, ног.		
	73,74	Тренировка упражнений по методу круговой тренировки с применением штанги и тренажеров.		
	75,76	<b>Контрольные нормативы.</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся: Атлетическая гимнастика.</b>		10		
Итоговое занятие	77,78	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	2
		<b>Всего часов</b>	<b>78</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы «Адаптивная физическая культура» требует наличия спортивного зала; открытого стадиона.

Оборудование спортивного зала:

маты гимнастические; дорожка акробатическая; скамейки гимнастические; палки гимнастические; канат для перетягивания, скакалки; обручи; мячи набивные 1.5 – 2 кг.; мячи баскетбольные; мячи волейбольные, мячи футбольные, футбольные ворота, баскетбольные щиты; столы теннисные; сетки для настольного тенниса, ракетки; многофункциональный тренажер; тренажеры силовые; штанга; велотренажер; секундомер; рулетка; гранаты женские, мужские; теннисные мячи, эстафетные палочки, свистки судейские, табло цифровое, фитболы.

Оборудование для кабинета:

Комплект мебели преподавателя, компьютер, монитор, принтер, шкафы для хранения спортивного инвентаря, склад для крупногабаритного спортивного инвентаря, стенды.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

1. Василенко С.Г. Адаптивная физическая культура: Учебно-методическое пособие. – Витебск, 2010. - 29с.
2. Василенко С.Г. Закаливание дошкольников: Методические рекомендации. - Витебск, 2002. - 20с.
3. Василенко С.Г. Теория адаптивной физической культуры: Учебно-методическое пособие. - Витебск, 2011. - 31 с.
4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М., 2012. - 168с.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.-М.,2010. -176с.
6. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. - М.,2012. - 448с.
7. Евсеева С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. - М., 2010. - 240с.
8. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии. – М., 2010. - 140 с.
9. Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья: Методические рекомендации. – Минск, 2009.-39с.
10. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – Киев, 2010. - 358с.
11. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2011.

#### 3.3.Формы адаптивного физического воспитания:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- урочные занятия физическим воспитанием,
  - физкультпаузы,
  - динамические перемены,
  - самостоятельные занятия физическими упражнениями,
  - прогулки,
  - закаливание,
  - купание,
  - плавание,
  - подвижные и спортивные игры,
  - туризм: ближний и дальний,
  - элементы спорта,
  - спортивные соревнования,
  - праздники,
  - фестивали.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Критерии оценивания по адаптивной физической культуре являются качественными и количественными.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, реализуется не только собственно оценочная, но и стимулирующая и воспитывающая функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиге в физической подготовленности, складывающихся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, и их сочетаний.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а так же отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (по стандартизированным методикам оценки)

##### Тесты

Броски мяча по баскетбольному кольцу;

Координационный тест- прыжки в длину с места (см);

Координационный тест- броски малого мяча в цель;

Силовой тест - приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге);

Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)

Тест на координацию и скорость — челночный бег 2×10 м (с);

Силовой тест -бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м);

Силовой тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

Тест на гибкость – наклон туловища вперед из положения сидя

Тест на выносливость – 6-ти минутный бег

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин,с)	19,00	21,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	8	6	4
Силовой тест – отжимание от лавочки	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3х10м(с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5