

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ. 04 Адаптивная физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования – программам подготовки специалистов среднего звена социально-экономического профиля по специальности: **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

Организация–разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение среднего Свердловской области «Алапаевский многопрофильный техникум» г. Алапаевск

Разработчик:

Петрякова Надежда Сергеевна, руководитель физического воспитания 1КК

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа адаптационной дисциплины разработана как часть вариатива адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям) в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта и рекомендациями работодателей.

Рабочая программа адаптационной дисциплины разработана в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Программа адаптационной дисциплины разработана в отношении разнонозологической отдельной учебной группы обучающихся, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата.

Программа адаптационной дисциплины может быть использована для изучения основ социальной адаптации и прав инвалидов и лиц с ОВЗ в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих адаптивную образовательную программу среднего общего образования для инвалидов и лиц с ОВЗ, а так же в дополнительном профессиональном образовании по программе повышения квалификации

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Адаптивная физическая культура изучается на 1-2 семестрах. Дисциплина имеет ярко выраженный практико-ориентированный характер.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» имеет сквозной характер и ярко выраженный практико-ориентированный характер. Дисциплина имеет огромное значение для формирования осознанного отношения инвалидов и лиц с ОВЗ к своему физическому здоровью.

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

Целью учебной дисциплины является создание гуманно адаптированной среды для поддержки физического здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ

Задачное поле дисциплины:

- физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры;
- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- 1) Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- 2) Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- 3) Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- 4) Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- 5) Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- 6) Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и

лыжная подготовка).

7) Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

8) Уметь выполнять упражнения:

– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на - опоре высотой до 50 см)

– подтягивание на перекладине (юноши);

– поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

– прыжки в длину с места;

– бег 100 м;

– бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);

– тест Купера - 12-минутное передвижение;

– плавание - 50 м (без учета времени);

– бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

9) Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

10) Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

11) Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **260** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **130** часов;

самостоятельной работы обучающегося - **130** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	260
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	130
в том числе:	
практические занятия	
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	130
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная домашняя работа</i>	130
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Тема 1.1. Физическая культура

Тема 1.2. История физической культуры.

Тема 2.1. Организация и проведение игр в зале адаптивной физической культуры.

Тема 2.2. Измерение частоты сердечных сокращений.

Тема 2.3. Составление режима дня.

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать : – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – основы здорового образа жизни. Должен уметь : – использовать физкультурно-	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера – ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: – накопительная система баллов, на основе которой выставляется

<p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>– выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта</p>	<p>итоговая отметка;</p> <p>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <p>– тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ПШФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--