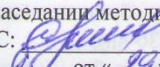


Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Алапаевский многопрофильный техникум»

Рассмотрена на заседании методического совета
Председатель МС:  И. В. Скрипник
Протокол МС № 50 от «29» 06 2016г.

Утверждаю  Г. И. Титеева
Директор ГБПОУ СО «Алапаевский
многопрофильный техникум»
«30» «06» 2016г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АФК.00 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по адаптированной образовательной программе – программе профессиональной подготовки
рабочих из числа лиц ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальные нарушения)
по профессии 13450 Маляр строительный

Рабочая программа адаптационной учебной дисциплины **АФК.00Адаптивная физическая культура** 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);

Профессионального стандарта по профессии «Маляр строительный» (утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 декабря 2014 г. N 1138н)

по программе профессиональной подготовки по профессии **13450 Маляр строительный**

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

Разработчик:

Петрякова Надежда Сергеевна, руководитель физвоспитания ИКК

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **Адаптивная физическая культура**

1.1. Область применения программы

Рабочая программа адаптационной учебной дисциплины Адаптивная физическая культура является частью адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) по профессии **13450 Маляр строительный**.

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 - **330 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **165 часов**

самостоятельной работы обучающегося - **165 часов**.

1 курс

Тема 1.1. Валеологии и физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся ОВЗ.

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.

Тема 2.2. Эстафетный бег.

Тема 3.1. Ритмическая гимнастика

Тема 3.2. Художественная гимнастика

Тема 3.3. Акробатика

Тема 4.1. Баскетбол.

Тема 4.2. Волейбол.

Тема 4.3. Настольный теннис.

Тема 5.1. Игры на внимание

Тема 5.2. Игры на развитие силы и координации

Тема 5.3 Игры на развитие реакции и ловкости

Тема 6.1. Атлетическая гимнастика

2 курс

Тема 1.1. Параолимпийское движение

Тема 2.1. Метание мяча

Тема 2.2. Прыжки в длину с места

Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега

Тема 3.1. Строевые упражнения

Тема 3.2. Гимнастическая полоса препятствий

Тема 4.1. Баскетбол.

Тема 4.2. Волейбол.

Тема 4.3. Настольный теннис.
Тема 5.1. Подвижные игры
Тема 6.1. Атлетическая гимнастика.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. 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