

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сосногорский технологический техникум»



Утверждаю

Директор ГПОУ «СТТ»

Ушакова И.В.

20 02 г.

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

адаптированной основной образовательной программы
профессионального обучения для лиц
с ограниченными возможностями здоровья
(нарушениями интеллектуального развития) по профессии

18511 Слесарь по ремонту автомобилей

Форма обучения: очная

Срок обучения: 10 месяцев

Сосногорск, 2022 г.

**Рабочая программа адаптационной дисциплины
АФК.00. Адаптивная физическая культура
адаптированной основной образовательной программы профессионального
обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья
(нарушениями интеллектуального развития) по профессии
18511 Слесарь по ремонту автомобилей**

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сосногорский технологический техникум».

Разработчики:

Адамов Сергей Евгеньевич, руководитель физвоспитания, первой
квалификационной категории;

Терёшина Анна Сергеевна, преподаватель дисциплин профессионального
цикла, высшей квалификационной категории.

Аннотация

Рабочая программа адаптационной дисциплины АФК.00. Адаптивная физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (с изм.) – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1581 (ред. от 17.12.2020 г.).

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии профессионального цикла ГПОУ «Сосногорского технологического техникума». Протокол № 1 от 24 августа 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АФК.00. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..	4
1.1 Область применения программы.....	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	6
2.1 Объем адаптационной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2 Тематический план и содержание адаптационной дисциплины.....	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	10
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АФК.00. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа адаптационной дисциплины является частью адаптированной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиональному обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушениями интеллектуального развития) по профессии 18511 Слесарь по ремонту автомобилей.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины входит АФК.00. Адаптивная физическая культура входит в адаптационный цикл.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Цели дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации обучающихся;
- создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Программа предназначена для слушателей с ОВЗ с легкой степенью УО и ЗПР. Данная группа слушателей характеризуется:

- наличием патологических изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в формировании у них социальной мотивации деятельности. На занятиях по физкультуре у обучающихся данной категории нередко выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Наряду с особенностями, обусловленными состоянием психики, имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также физического развития;

- недостаточность координации рук и ног, статической координации, общая напряженность мышц;
- не сформированность 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 сосредотачиваются 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.

Код ОК	Умение	Знание
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; – средства профилактики перенапряжения.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем адаптационной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
<i>практические занятия:</i>	36
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	2

2.2. Тематический план и содержание адаптационной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		2	
Тема 1.1. Физическое воспитание	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для освоения профессией. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условия формирования здорового образа жизни. Спортивные традиции в техникуме.	1 1	 2
Тема 1.2. Инструктаж по технике безопасности	Содержание учебного материала Соблюдение техники безопасности при выполнении различных физических упражнений и подвижных играх.	1 1	 2
Раздел 2. Практическая часть		36	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Инструктаж по технике безопасности. История легкой атлетики. Основные положения построения тренировочного процесса легкоатлетов. Классификация и виды легкой атлетики.	- -	 2
	Практические занятия Легкая атлетика. Правила. Бег на короткие дистанции 30 метров. Техника высокого старта. Техника низкого старта. Прыжки в длину с места. Бег на средние дистанции 100 метров. Техника метания гранаты.	7 2 1 1 1 1 1	 3
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала История развития баскетбола. Ознакомление с различными игровыми ситуациями. Ознакомление с правилами во время игры. Судейство во время игры в командах. Штрафные очки.	- -	 2
	Практические занятия Баскетбол. Правила спортивной игры. Техника передачи мяча. Передача от груди двумя руками. Техника ловли и передача мяча. Ведение мяча. Игры. Штрафные броски. Нормативы.	9 2 2 1 1 1	 3

	Сдача учебных нормативов.	1	
	Сдача учебных нормативов. Броски.	1	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	-	2
	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с видами спортивной гимнастики. Основные правила страховки.	-	
	Практические занятия	6	3
	Гимнастика. Основные требования. Висы, упоры, стойки.	2	
	Акробатические упражнения.	1	
	Сдача нормативов.	1	
	Техника силовых упражнений.	1	
	Упражнения с набивным мячом.	1	
Тема 2.4. Волейбол	Содержание учебного материала	-	2
	История развития волейбола. Ознакомление с правилами игры в волейбол. Ознакомление с техникой различных стоек волейболистов. Ознакомление с техникой передвижения во время игры.	-	
	Практические занятия	6	3
	Волейбол. Правила спортивной игры. Стойки, перемещения.	2	
	Прием и передача мяча.	1	
	Верхняя и нижняя подача.	1	
	Прямой нападающий удар.	1	
	Техника защиты у сетки.	1	
Тема 2.5. Профессионально- прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	-	2
	Ознакомление с историей профессионально-прикладной физической подготовке. Техника выполнения различных упражнений на выносливость, на ловкость, на гибкость. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на силовых тренажерах.	-	
	Практические занятия	8	3
	Упражнения по развитию силы и выносливости.	1	
	Упражнения на ловкость.	1	
	Упражнения по развитию гибкости.	1	
	Силовые упражнения на тренажерах.	1	
	Силовые упражнения с гантелями.	1	
	Упражнения по развитию силовых качеств.	1	
	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	
	Упражнения по гимнастике.	1	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов.	2	

		Всего:	40	
--	--	---------------	-----------	--

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, решение проблемных задач).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы адаптационной дисциплины имеется спортивный зал.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки;
- секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 10-11 кл. М.: Просвещение, 2011.

Дополнительные источники:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2016. - 256 с.
2. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура, Москва, Академия, 2005 г.;
3. Спортивные игры. Учеб. пособие для пед. училищ (отд-ий) физ. Воспитания. Под ред. Н.П. Воробьева М., «Просвещение», 1975 г.;
4. Физическое воспитание в профессионально-технических училищах. Методическое пособие. М., «Высшая школа», 1976 г.;
5. Физическая культура: учеб. для профтехобразования/ И.П. Залетаев, В.П. Шеянов, Б.И. Загорский и др. – М.: Высш. шк., 1984 – 287 с., ил.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
1	2
Уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	Наблюдение за ходом выполнения практических заданий
Знать: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; – средства профилактики перенапряжения.	Оценка выполнения практических занятий

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85 ÷ 100	5	отлично
75 ÷ 84	4	хорошо
60 ÷ 74	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно

На этапе текущего контроля по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений определяется интегральная оценка освоенных обучающимися профессиональных и общих компетенций как результатов освоения учебной дисциплины.