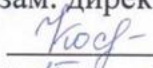


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Шатурский энергетический техникум»
(ГБПОУ МО «ШЭТ»)

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по УМР
 С.А. Косова
« 15 » 06 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АФК.01 Адаптированная физическая культура
по профессии

14621 Монтажник санитарно-технических систем и оборудования

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(выпускников специальных (коррекционных) образовательных
учреждений VIII вида)

г.Шатура
2023

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «ШЭТ»

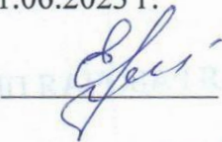
Разработчики:

Павлова Нелли Витальевна – преподаватель физического воспитания

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

протокол № 8 от 01.06.2023 г.

Председатель ЦК:  С.П. Ерёмина

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета рекомендуется для обучения обучающихся с ОВЗ (выпускников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида) по профессии 14621 Монтажник санитарно-технических систем и оборудования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл

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

Освоение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического восприятия, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному).

Готовность к обучению у студентов коррекционной группы несколько снижена, что обусловлено недостаточной дифференцированностью восприятия, бедностью сферы образов-представлений, непрочностью связей

между вербальной и не вербальными сферами, слабостью познавательных процессов: памяти, мышления, речи.

При изучении физической культуры студенты испытывают определенные трудности: замедленно происходит усвоение теоретического материала, затруднено восприятие технических и тактических действий и применение их на практике. Демонстрация – один из самых эффективных способов обучения физическим действиям. Специфика преподавания физической культуры предполагает большое количество игрового материала, наличие зрительных опор.

При подготовке к урокам нужно учитывать необходимость отводить достаточное количество времени на рассмотрение тем и вопросов, раскрывающих связь физической культуры с жизнью, с теми явлениями, которые хорошо известны студентам из их жизненного опыта. Важно так же максимально использовать межпредметные связи, ибо студенты коррекционной группы особенно нуждаются в преподнесении одного и того же материала в различных аспектах, в его варьировании, в неоднократном повторении и закреплении полученных знаний и практических умений.

В связи с тем, что в каждой группе есть студенты с разными возможностями усвоения материала и различной физической подготовленностью, необходим дифференцированный подход к учащимся. Поэтому часть материала рекомендована для более сильных студентов, остальным достаточно преподнести данные вопросы в пассивном плане в форме объяснения, обзора.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

знать/понимать:

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

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;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины по учебному плану:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 130 часов.

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)	130
в том числе:	
учебные занятия	
практические занятия	130
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
промежуточная аттестация в форме зачёта и дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные, практические, контрольные работы		Объём часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
1 курс				
1 семестр (34 часа)				
Введение	1	Техника безопасности. Основы здорового образа жизни.	4	1
	2	Основы здорового образа жизни.		1
	3	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		1
	4	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		1
Раздел 1	Лёгкая атлетика		18	
	1	Техника безопасности. Беговые упражнения.		2
	2	Беговые упражнения		2,3
	3	Техника низкого и высокого старта		2
	4	Техника низкого и высокого старта.		2,3
	5	Бег на короткие дистанции 100м		2
	6	Бег на короткие дистанции 100м		2,3
	7	Бег на средние дистанции 500 м		2
	8	Бег на средние дистанции 500м		2,3
	9	Эстафетный бег		2
	10	Эстафетный бег		2,3
	11	Техника метания гранаты на дальность и в цель.		2
	12	Техника метания гранаты на дальность и в цель.		2,3
	13	Техника прыжков в длину.		2
	14	Техника прыжков в длину.		2,3
	15	Техника челночного бега 3х10.		2
	16	Техника челночного бега 3х10.		2
	17	Метание малого мяча на дальность и в цель.		2
	18	Метание малого мяча на дальность и в цель.		2,3
Раздел 2	Спортивная гимнастика		8	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности. Кувырки вперед, назад.		2
	2	Кувырки вперед, назад.		2,3
	3	Стойки на лопатках, голове и руках.		2
	4	Стойки на лопатках, голове и руках.		2

	5	Акробатическая комбинация.		2
	6	Акробатическая комбинация.		2,3
	7	Техника прыжков через козла.		2
	8	Техника прыжков через козла.		2,3
Раздел 3	Лыжная подготовка		10	
	Содержание учебного материала		4	
	1	Техника безопасности. Преодоление дистанции.		2
	2	Преодоление дистанции.		2
	3	Техника одновременного одношажного хода.		2
	4	Техника одновременного одношажного хода.		2
2 семестр (38 часов)				
	5	Техника двушажного лыжного хода.	6	2
	6	Техника двушажного лыжного хода.		2
	7	Техника конькового хода.		2
	8	Техника конькового хода.		2
	9	Преодоление дистанции 3км. Зачет.		2,3
	10	Преодоление дистанции 3км. Зачет.		2,3
Раздел 4	Спортивные игры		30	
Тема 4.1 Баскетбол	Содержание учебного материала		20	
	1	Баскетбол. Техника безопасности. Стойки и передвижения игрока.		2
	2	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.		2
	3	Баскетбол. Ведение мяча.		2
	4	Баскетбол. Ведение мяча.		2
	5	Баскетбол. Ловля мяча.		2
	6	Баскетбол. Ловля мяча.		2
	7	Баскетбол. Перехват мяча.		2
	8	Баскетбол. Перехват мяча.		2
	9	Баскетбол. Техника бросков в кольцо.		2
	10	Баскетбол. Техника бросков в кольцо.		2
	11	Баскетбол. Техника бросков в кольцо.		2,3
	12	Баскетбол. Техника бросков в кольцо.		2,3
	13	Баскетбол. Тактические действия.		2
	14	Баскетбол. Тактические действия.		2,3
	15	Баскетбол. Учебная игра в стритбол.		2,3
	16	Баскетбол. Учебная игра в стритбол.		2,3
	17	Баскетбол. Учебная игра в стритбол.		3

	18	Баскетбол. Учебная игра в стритбол.		3
	19	Баскетбол. Учебная игра в баскетбол.		3
	20	Баскетбол. Учебная игра в баскетбол.		3
Тема 4.2 Настольный теннис	Содержание учебного материала		10	
	1	Подачи в настольном теннисе.		2
	2	Подачи в настольном теннисе.		2
	3	Прием подач ударом.		2
	4	Прием подач ударом.		2,3
	5	Атакующие удары		2
	6	Атакующие удары		2
	7	Защитные удары		2
	8	Защитные удары		2
	9	Настольный теннис. Учебная игра.		2,3
	10	Настольный теннис. Учебная игра.		2,3
	11	Настольный теннис. Учебная игра.		
12	Настольный теннис. Учебная игра.			
Зачет			2	3
2 курс				
3 семестр (34 часа)				
Введение	Содержание учебного материала		2	
	1	Техника безопасности. Физическая культура в обеспечении здоровья.		2
	2	Физическая культура в обеспечении здоровья.		2
Раздел 1	Лёгкая атлетика			
	Содержание учебного материала		18	
	1	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции 100 м.		2
	2	Бег на короткие дистанции 100 м.		2,3
	3	Бег на средние дистанции 500м.		2
	4	Бег на средние дистанции 500м.		2,3
	5	Эстафетный бег.		2
	6	Эстафетный бег.		2,3
	7	Челночный бег.		2
	8	Челночный бег.		2,3
	9	Метание гранаты.		2
	10	Метание гранаты.		2,3
	11	Прыжки в длину с разбега		2
	12	Прыжки в длину с разбега		2,3
	13	Прыжки в длину с места.		2

	14	Прыжки в длину с места.		2,3
	15	Метание малого мяча в цель.		2
	16	Метание малого мяча в цель.		2,3
	17	Метание малого мяча на дальность.		2
	18	Метание малого мяча на дальность.		2,3
Раздел 2	Спортивные игры		36	
Тема 2.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала		14	
	1	История тенниса, его современное состояние.		1
	2	История тенниса, его современное состояние.		1
	3	Подача мяча. Прием подач.		2
	4	Подача мяча. Прием подач.		2
	5	Технические приемы нижним вращением		2
	6	Технические приемы нижним вращением		2
	7	Технические приемы без вращения мяча		2
	8	Технические приемы без вращения мяча		2
	9	Подачи и приемы мяча		2
	10	Подачи и приемы мяча		2
	11	Технические приемы верхним вращением		2
	12	Технические приемы верхним вращением		2
	13	Настольный теннис. Учебная игра.		2,3
	14	Настольный теннис. Учебная игра.		2,3
4 семестр (24 часа)				
Тема 2.2 Бадминтон	Содержание учебного материала		14	
	1	Положение игрока на площадке. Техника безопасности.		2
	2	Положение игрока на площадке.		2,3
	3	Высоко-далекая подача		2
	4	Высоко-далекая подача		2,3
	5	Короткая подача		2
	6	Короткая подача		2,3
	7	Прием подач		2
	8	Прием подач		2,3
	9	Техника ударов в защите		2
	10	Техника ударов в защите		2,3
	11	Учебная игра		2,3
	12	Учебная игра		3
	13	Учебная игра		2,3
	14	Учебная игра		3

Тема 2.3 Мини-футбол	Содержание учебного материала		8	
	1	Футбол. Техника безопасности. Ведение мяча		2
	2	Футбол. Техника безопасности. Ведение мяча		2,3
	3	Передача мяча		2,3
	4	Передача мяча		2,3
	5	Прием мяча		2,3
	6	Прием мяча		2,3
	7	Учебная игра в мини-футбол		2,3
	8	Учебная игра в мини футбол		2,3
	9	Учебная игра в мини-футбол		2,3
	10	Учебная игра в мини-футбол		2,3
Дифференцированный зачет			2	3
ИТОГО:			130	

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки для занятия на улице.

Оборудование и состояние спортивного зала:

- полы в спортивном зале должны быть ровными, гладкими (без гвоздей), покрашенными;
- наличие баскетбольных щитов с сетками;
- наличие гимнастических скамеек;
- гимнастическая стенка;
- перекладина для подтягивания;
- сетка и стойки для волейбола.

Инвентарь:

- наличие волейбольных, баскетбольных, футбольных мячей, мячей для метания;
- наличие лыж, лыжных палок, ботинок.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники

1. А.А. Бишаева//Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования//М.: Издательский центр «Академия», 2013г.
2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын//Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования//М.: Издательский центр «Академия», 2013г.

Дополнительные источники:

3. Авт.сос. А.И.Каинов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгоград 2010 год;
4. П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2012 год;
5. В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;
6. Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2011 год;
7. Г.И. Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2013 год;
8. Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2011 год.

Интернет - ресурсы

9. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
10. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
11. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
знать: • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Устный опрос Тестирование
• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Устный опрос Тестирование
• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Устный опрос Тестирование
Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	Устный опрос Тестирование
• подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	Устный опрос Тестирование
• организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	Устный опрос Тестирование
• активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	Устный опрос Тестирование
уметь: проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Устный опрос Практическое занятие Индивидуальное задание
• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Устный опрос Практическое занятие
• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Устный опрос Практическое занятие Индивидуальное задание
• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Устный опрос Практическое занятие Индивидуальное задание
• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Устный опрос Практическое занятие Индивидуальное задание
• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Устный опрос Практическое занятие Индивидуальное задание

• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Устный опрос Практическое занятие Индивидуальное задание
---	---