



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Самарской области
«Технологический колледж имени Н.Д. Кузнецова»



Протокол заседания
Методического совета
От «__6__» октября_2022г. №_2__

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП 06 Физическая культура

адаптированной образовательной программы
профессионального обучения

18103 Садовник

Категория ОВЗ – нарушение интеллекта

(с легкой, умеренной, тяжелой, глубокой степенью умственной отсталости)

Самара, 2022

Организация-разработчик:

ГБПОУ «ТК им. Н.Д. Кузнецова»

Разработчики:

Сомов А.В., преподаватель

Снегур П.В., методист

Адаптированная образовательная программа профессионального обучения 18103 «Садовник» составлена на основе профессионального стандарта «Специалист в области декоративного садоводства», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 2 сентября 2020 года N 559н и адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта).

Рассмотрено на заседании ПЦК профессий и специальностей естественно-научного профиля

Председатель ПЦК **Протасевич Т.В.**

Одобрено методическим советом ГБПОУ «ТК им. Н.Д. Кузнецова»

Председатель методического совета **Буланкина Е.В.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	
АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения адаптированной программы

Адаптированная программа учебной дисциплины является частью программы профессионального обучения 18103 Садовник.

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 (нарушение интеллекта – легкая, умеренная, тяжелая, глубокая степень умственной отсталости). Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением интеллекта) строится с учетом психологических и индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Рабочие программы учебных дисциплин и практической подготовки адаптированы для обучения данной категории обучающихся на основе применения современных педагогических технологий: личностно-ориентированного образования, ИКТ, элементов проблемного обучения, на принципах индивидуализации и дифференциации

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» направлена на адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодолению психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, стимулированию позитивных морфофункциональных сдвигов в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, работу по развитию и совершенствованию организма.

Обучающиеся с нарушением интеллекта - это лица, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Все обучающиеся с нарушением интеллекта испытывают выраженные затруднения в усвоении учебных программ в связи с:

1. психологическими особенностями:

- недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности,
- недоразвитое словесно-логическое и абстрактное мышление,
- сниженная активность мыслительной деятельности,
- замедленная скорость приема информации,
- кратковременная память,
- неустойчивое внимание,
- недоразвитие речевой деятельности, вследствие этого затруднения в воспроизведении словесного материала.

2. личностными особенностями:

- неразвитая эмоционально-волевая сфера,
- заниженная самооценка,
- недостаточный самоконтроль,
- слабость собственных намерений, большая внушаемость,
- отсутствие инициативы и самостоятельности,
- вспыльчивость и агрессивность,
- сопротивление новому и неизвестному,
- частая смена настроения.

3. поведенческими особенностями:

- высокая конфликтность,
- неадекватные поведенческие реакции,
- слабая мотивированность к межличностным контактам обуславливается незрелостью социальных мотивов и незрелостью навыков общения обучающихся.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр,

легкоатлетические упражнения. Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями инвалидов и лиц с ОВЗ.

На занятиях обучающимся даются необходимые задания по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

Место занятий – тренажерный зал, спортивная площадка, спортивный зал.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет направленность осознания обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к современным условиям рынка труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий при проведении которых, преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации.

1.2. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- основы здорового образа жизни

1.3. Формы контроля

Зачет, зачёт, дифференцированный зачет.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение адаптированной программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 96 часов; самостоятельной работы обучающегося 48 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	96
в том числе:	
лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	92
контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание адаптированной учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Роль физической культуры в жизни общества.	6	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	3	1
	Ур.1 Значение и роль занятий физической культурой и спортом. Требования к технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала и спортивных площадках. (1 курс)	1	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	Не предусмотрено	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение «Физическая культура в 21 веке»	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	3	2
	Ур.2 Гигиена и форма одежды. Критерии эффективности здорового образа жизни. (1 курс)	1	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практическое занятие	Не предусмотрено	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение «Массовые оздоровительные спортивные мероприятия, формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию»	2	
Раздел 2.	Лёгкая атлетика.	14	
1 курс Тема 2.1. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Прием учебных нормативов.	8	2
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практическое занятие	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	Ур.3,4 Ознакомление с техникой выполнения бега. Подготовительные упражнения в беге. Ур.5,6 Обучение техники низкого старта Ур.7,8 Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка комплексов физических упражнений. Бег с равномерным и поворотным ускорением, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с отталкиванием.	2	
Тема 2.2. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	6	
	Эстафетный бег.		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практическое занятие Ур.9,10 Ознакомление с техникой эстафетного бега 4x100 м. Ур.11,12 Техника держания эстафетной палочки и передачи. Старт на очередных этапах.	4	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов по теме Легкая атлетика. Отработка комплексов физических упражнений.	2	
Раздел 3.	Подвижные игры.	18	
Тема 3.1. Игры на внимание	Содержание учебного материала История возникновения подвижных игр. Задачи подвижных игр. Влияние подвижной игры на развитие физических качеств обучающихся.	6	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практическое занятие Ур. 13-16 Игровые задания: «запрещенное движение», «покажи и повтори», «бег за обручем», «прыжки с подбрасыванием мяча» и т.п	4	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение основных игровых элементов подвижных игр. Выполнение комплексов физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития в домашних условиях.	2	
Тема 3.2. Игры на развитие силы и координации	Содержание учебного материала	6	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практическое занятие Ур. 17-20 Игровые задания: перетягивание каната, гонка по узкой опоре, силовой треугольник, «не уступи в подтягивании», «попади в мишень», «соблюдай равновесие», «встречи на скамейке». Различные эстафеты и т.п.	4	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса физических упражнений ОФП.	2	
Тема 3.3. Игры на развитие реакции и ловкости	Содержание учебного материала	6	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практическое занятие Ур. 21-24 Игровые задания: «быстро по местам», «переправа речки», «борьба на бревне», «прыжок и кувырок», «акробатическая эстафета» и т.п.	4	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада «Подвижные игры»	2	
Раздел 4.	Гимнастика.	20	
Тема 4.1. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	6	
	Классические методы дыхания при выполнении движений. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практическое занятие Ур. 25-28 Дыхательная гимнастика. Комплекс дыхательных упражнений (для здоровых лёгких, для релаксации и снятия тревожности, для расслабления, для сна, для улучшения внимания и концентрации,	4	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники дыхательной гимнастики	2	
Тема 4.2. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	6	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практическое занятие Ур. 29-32 Упражнения общеразвивающей направленности. композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений. (Зачёт)	4	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.	2	
Тема 4.3. Акробатика	Содержание учебного материала	8	
	Виды акробатики. Оборудование и снаряжение для акробатики. Общие требования безопасности во время занятий акробатикой.		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практическое занятие Ур.33,34 Группировка из положения присед, сед, лежа на спине, перевороты вперед, назад. Ур.35,36 Кувырок вперед, назад соединение кувырков; «свеча», «ласточка», гимнастический мост.	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	Ур.37,38 Контрольный норматив		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений общего воздействия для улучшения функциональной деятельности, интенсивные упражнения для всех частей тела, ходьба, бег, упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания, бег и его разновидности, упражнения в равновесии, упражнения в лазании и перелазании.	2	
Раздел 5.	Спортивные игры	30	
Тема 5.1. Волейбол	Содержание учебного материала	18	
	История развития волейбола. Содержание и правила игры. Техника и тактика игры. Техника безопасности на площадке. Игра по упрощенным правилам волейбола.		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практическое занятие Ур.39,40 Совершенствование игры «Пионербол» Ур.41,42 Стойка волейболиста, перемещение. Ур.43,44 Передача мяча вперед, назад. Ур.45,46 Подачи: нижняя прямая, боковая. Ур.47,48 Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой. Ур.49,50 Учебная игра с элементами «Пионербола». Ур. 51-54 Контрольные нормативы.	16	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка умений выполнять технику игровых элементов на оценку. Занятия дополнительными видами спорта.	2	
Тема 5.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	12	
	История развития баскетбола. Основные правила игры. Техника игры. Нарушения. Фолы. Техника безопасности на площадке. Жанглирование баскетбольными мячами.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие Ур.55,56 Стойка баскетболиста, перемещение. Ведение мяча. Ур.57,58 Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ур.59,60 Броски мяча в корзину (с места, в движении). Ур.61,62 Приемы овладения мячом – вырывание и выбивание. Ур.63,64 Игровые задания. Учебная игра. (зачёт)	10	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка умений выполнять технику игровых элементов на оценку. Занятия дополнительными видами спорта.	2	
Раздел 6.	Роль физической культуры в жизни общества.	6	
2 курс Тема 6.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	3	
	Ур.65 Физическая культура и труд. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. История и развитие движения ГТО. (2 курс)	1	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	Не предусмотрено	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение «Физическая культура в 21 веке»	2	
Тема 6.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	3	
	Ур.66 Производственная гимнастика. Режим для обучающихся Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. (2 курс)	1	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	Практическое занятие	Не предусмотрено	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение «Массовые оздоровительные спортивные мероприятия, формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию»	2	
Раздел 7.	Лёгкая атлетика.	10	
Тема 7.1. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	6	
	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Прием учебных нормативов.		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практическое занятие Ур. 67-70 Совершенствование техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м.	4	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка комплексов физических упражнений. Бег с равномерным и поворотным ускорением, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с отталкиванием.	2	
Тема 7.2. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	4	
	Эстафетный бег.		
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие Ур.71,72 Совершенствование техники эстафетного бега 4х100 м. Закрепление навыка держания эстафетной палочки и передачи. Старт на очередных этапах.	2	
	Контрольные работы		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся Бег. Стартовое ускорение, бег по повороту, прыжки с места, упражнения на дыхание. Отработка комплексов физических упражнений.	2	
Раздел 8.	Подвижные игры.	12	
Тема 8.1. Игры на внимание	Содержание учебного материала Средства физической культуры.	4	
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие Ур. 73-74 Игровые задания: «запрещенное движение», «покажи и повтори», «бег за обручем», «прыжки с подбрасыванием мяча» и т.п	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование основных игровых элементов подвижных игр. Выполнение комплексов физических упражнений для профилактики здоровья.	2	
Тема 8.2. Игры на развитие силы и координации	Содержание учебного материала Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами адаптивной физической культуры и ЛФК.	4	
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие Ур. 75-76 Игровые задания: перетягивание каната, гонка по узкой опоре, силовой треугольник, «не уступи в подтягивании», «попади в мишень», «соблюдай равновесие», «встречи на скамейке». Различные эстафеты и т.п.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса физических упражнений ОФП.	2	
Тема 8.3. Игры на развитие	Содержание учебного материала Профессионально – прикладная физическая подготовка.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
реакции и ловкости	Лабораторные работы		
	Практическое занятие Ур. 77-78 Игровые задания: «быстро по местам», «переправа речки», «борьба на бревне», «прыжок и кувырок», «акробатическая эстафета» и т.п.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада «Подвижные игры»	2	
Раздел 9.	Гимнастика.	14	
Тема 9.1. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	4	
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие Ур. 79-80 Совершенствование навыков дыхательной гимнастики. Комплекс дыхательных упражнений (для здоровых лёгких, для релаксации и снятия тревожности, для расслабления, для сна, для улучшения внимания и концентрации,	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники дыхательной гимнастики	2	
Тема 9.2. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	6	
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие Ур. 81-84 Упражнения общеразвивающей направленности. композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.	4	
	Контрольные работы		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.	2	
Тема 9.3. Акробатика	Содержание учебного материала	4	
	Физические качества, формирующиеся посредством занятий ППФП на уроках физической культуры		
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие Ур.85,86 Совершенствование техники перекатов, переворотов, кувырков, стоек, гимнастического моста Контрольный норматив.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений общего воздействия для улучшения функциональной деятельности, интенсивные упражнения для всех частей тела, ходьба, бег, упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания, бег и его разновидности, упражнения в равновесии, упражнения в лазании и перелазании.	2	
Раздел 10.	Спортивные игры	14	
Тема 10.1. Волейбол	Содержание учебного материала	6	
	Техника и тактика игры. Техника безопасности на площадке. Игра по упрощенным правилам волейбола.		
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие Ур.87,88 Совершенствование техники игры «Волейбол» Ур. 89,90 Контрольные нормативы.	4	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка умений выполнять технику игровых элементов на оценку. Занятия дополнительными видами спорта.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 10.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	6	
	Техника игры. Жанглирование баскетбольными мячами.		
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие Ур.91,92 Совершенствование передачи мяча и броска мяча в корзину (с места, в движении). Ур.93,94 Приемы овладения мячом – вырывание и выбивание. Учебная игра.	4	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка умений выполнять технику игровых элементов на оценку. Занятия дополнительными видами спорта.	2	
Дифференцированный зачёт		2	
Всего:		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличие специально оборудованного кабинета (зала) адаптивной физической культуры с учетом потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Оборудование кабинета (зала):

- спортивный инвентарь (волейбольные мячи, баскетбольные мячи).
- гимнастические снаряды (козёл гимнастический, брусья гимнастические, маты гимнастические, мостик гимнастический).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

для студентов

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2020.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

для преподавателей

- Для преподавателей Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

- Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

- Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

- Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

- Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

- Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
- Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
- Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
- Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
- Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
- Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.
- Васильева В.Е. Лечебная физическая культура. — М.:ФиС, 2013.
- Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. — М.:ФиС, 2013.
- Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. — М:Медицина, 2014.

Перечень Интернет-ресурсов

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

- www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

3.3. Образовательная среда

При организации учебного процесса для лиц с ОВЗ, традиционные образовательные технологии которые ориентируются на организацию образовательного процесса, как прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения) не могут быть основными при работе преподавателя. При реализации данной программы преподаватель использует широкий спектр форм и методов работы с данной категорией обучающихся.

Студенту представляется максимальный набор вариантов работы, как в аудитории, так и за её пределами.

Применяются следующие технологии в работе преподавателя:

1) **Технологии проблемного обучения** – организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирование активной познавательной деятельности студентов.

Примеры форм учебных занятий с использованием технологий проблемного обучения:

дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские

комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

Практическое занятие в форме практикума – организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

Практическое занятие на основе кейс-метода («метод кейсов», «кейс-стади») – обучение в контексте моделируемой ситуации, воспроизводящей реальные условия научной, производственной, общественной деятельности. Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

2) **Игровые технологии** – организация образовательного процесса, основанная на реконструкции моделей поведения в рамках предложенных сценарных условий.

Примеры форм учебных занятий с использованием игровых технологий:

Деловая игра – моделирование различных ситуаций, связанных с выработкой и принятием совместных решений, обсуждением вопросов в режиме «мозгового штурма», реконструкцией функционального взаимодействия в коллективе и т.п.

Ролевая игра – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях.

3) **Технологии проектного обучения** – организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания. Проект предполагает совместную учебно-познавательную деятельность группы студентов, направленную на выработку концепции, установление целей и задач, формулировку ожидаемых результатов, определение принципов и методик решения поставленных задач, планирование хода работы, поиск доступных и оптимальных ресурсов, поэтапную реализацию плана работы, презентацию результатов работы, их осмысление и рефлекссию.

Основные типы проектов:

- Исследовательский проект – структура приближена к формату научного исследования (доказательство актуальности темы, определение научной проблемы, предмета и объекта исследования, целей и задач, методов,

источников, выдвижение гипотезы, обобщение результатов, выводы, обозначение новых проблем).

- Творческий проект, как правило, не имеет детально проработанной структуры; учебно-познавательная деятельность студентов осуществляется в рамках рамочного задания, подчиняясь логике и интересам участников проекта, жанру конечного результата (газета, фильм, праздник и т.п.).

- Информационный проект – учебно-познавательная деятельность с ярко выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации о каком-то объекте, ознакомление участников проекта с этой информацией, ее анализ и обобщение для презентации более широкой аудитории).

4) **Интерактивные технологии** – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе лично значимого для них образовательного результата. Наряду со специализированными технологиями такого рода принцип интерактивности прослеживается в большинстве современных образовательных технологий.

Интерактивность подразумевает субъект-субъектные отношения в ходе образовательного процесса и, как следствие, формирование саморазвивающейся информационно-ресурсной среды.

Примеры форм учебных занятий с использованием специализированных интерактивных технологий:

Лекция «обратной связи» – лекция–провокация (изложение материала с

заранее запланированными ошибками), лекция-беседа, лекция-дискуссия.

Семинар-дискуссия – коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса,

проблемы, выявление мнений в группе.

5) **Информационно-коммуникационные образовательные технологии** – организация образовательного процесса, основанная на

применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Примеры форм учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией

(демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

Видео - конференция – изложение лекционного для студентов, которые не могут находиться в учебной аудитории

Дистанционные курсы – площадки позволяющие преподавателю частично или полностью разместить материалы курса в электронной оболочке для студентов не имеющих возможность находится в здании учебного заведения.

Также преподаватель в своей работе дифференцированно подходит к каждой категории студентов и соответственно подготавливает материалы к учебным занятиям:

для лиц с нервно-психическими нарушениями:

- текст с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

3.4. Формы адаптивного физического воспитания:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- урочные занятия физическим воспитанием,
- физкультпаузы,
- динамические перемены,

- самостоятельные занятия физическими упражнениями,
- прогулки,
- закаливание,
- подвижные и спортивные игры,
- туризм: ближний и дальний,
- элементы спорта,
- спортивные соревнования,
- праздники,
- фестивали.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся должен уметь:	Практические занятия, зачёт, дифференцированный зачёт. Проверка выполнения комплексов; Наблюдение за действиями по самоконтролю во время учебного занятия; Сдача контрольных нормативов по разделам программы
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
Обучающийся должен знать:	Фронтальные и индивидуальные опросы по разделам программы; Подготовка и защита сообщений на заданные темы. Дифференцированный зачёт
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	
основы здорового образа жизни	

Оценка уровня физической подготовленности девушек по адаптивной физической культуре

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
3Прыжки 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

Оценка уровня физической подготовленности юношей по адаптивной физической культуре

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3Прыжки в длину с места (см)	200	190	150
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	10	8	5
Силовой тест – отжимание от лавочки	10	8	2
Координационный тест - челночный бег 3х10м(с)	7,3	8,0	8,3
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5