Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

 Чувашской Республики

«Чебоксарский экономико-технологический колледж»

Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК. АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Адаптированная образовательная программа профессионального обучения

 профессия 13249 Кухонный рабочий

для лиц с нарушением интеллектуального развития

Чебоксары 2023

|  |  |
| --- | --- |
| Разработана в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и осуществлению образовательной деятельности по программам профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития) / Д.Р. Макеева, Е.А. Канатникова, Е.В. Николаева, Е.А. Деникаева - М.: ФГБОУ ДПО ИРПО, 2022//; на основании Единого тарифного квалификационного справочника работ и профессий рабочих (ЕТКС), Выпуск № 51 (утвержден Постановлением Минтруда РФ от 05.03.2004 N 30, Раздел ЕТКС «Торговля и общественное питание») | УТВЕРЖДЕНАПриказом №\_190\_\_\_от "\_19\_" \_\_\_\_04\_\_\_2023 г. М.П. |
|  |  |

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_8\_ от "18" \_\_\_\_04\_\_\_\_\_2023 г.

Председатель ЦК: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_Е. В. Титова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разработчик:Голованов Евгений Валерьевич, преподаватель физической культуры. (ФИО, должность)"\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202 г. |  |  |

 **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**
 |  |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина Адаптированная физическая культура является обязательной частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения для обучающихся с нарушением интеллектуального развития.

Данная программа рассчитана на обучающихся, имеющих значительные ограниченные возможности здоровья, связанные с нарушением интеллектуального развития и требующих дифференцированного подхода при реализации данной дисциплины. При проведении занятий требуется значительная корректировка упражнений в зависимости от степени и тяжести нарушений, сопутствующих заболеваний и т.д. В Разделе 5. рабочей программы прописаны особенности организации учебного процесса для обучающихся с нарушением интеллектуального развития. Тематический план и содержание дисциплины Адаптированная физическая культура значительно отличается от Физическая культура, т.к. предполагает реализацию данной дисциплины или индивидуально с лицом ОВЗ с нарушением интеллекта, или с группой таких лиц. Также предполагается овладение студентами навыками самостоятельного жизнеобеспечения, свободы передвижения, самообслуживания через занятия физической культурой. В конечном итоге обучающийся с ОВЗ должен выработать для себя комплекс жизненно важных и необходимых физических упражнений, которые позволят если не улучшить физическое состояние, то хотя бы поддерживать здоровье на уровне профессиональных и жизненных требований.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, ОК.

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПК, ОК. | Умения | Знания |
| **ОК 2.** | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **160** |
| **в том числе:** |
| практические занятия | **160** |
| *Самостоятельная работ* | **-** |
| **Промежуточная аттестация** | ***-*** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа****обучающихся.** | **Объем****часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура** |  | **18** | **ОК.02** |
| **Тема 1.1** Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.Физическая культура в социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Основы здорового образа жизни студента. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.  |  |  |
| В том числе, практических занятий  |  |  |
| Практическое занятие №1. Обучение упражнениям на гибкость | 2 |  |
| Практическое занятие №2. Обучение упражнениям на формирование осанки | 2 |  |
| Практическое занятие №3. Обучение упражнениям на развитие мышц спины | 2 |  |
| Практическое занятие №4. Обучение упражнениям на развитие мышц рук | 2 |  |
| Практическое занятие №5. Упражнения для развития мелкой моторики рук | 2 |  |
| Практическое занятие №6. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса | 2 |  |
| Практическое занятие №7-9. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Составление индивидуального комплекса упражнений с учетом ограниченных возможностей здоровья | 6 |  |
| **Раздел 2 Легкая атлетика** |  | **22** | **ОК.02** |
| **Тема 2.1.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №10. ОРУ спринтер, СБУ спринтера. Техника низкого старта. Страт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений .Повторные пробежки на короткие дистанции через интервалы отдыха. | 2 |
| **Тема 2.2** Совершенствование техники бега на средние дистанции | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №11. Техника высокого старта. Страт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений . Переменный бег с интервалами отдыха | 2 |
| **Тема 2.3** Совершенствование техники метания  | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №12. Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационые упражнения, выполнение метания по частям: без снаряда, стоя на месте, в шаге , в медленном беге , с полного разбега | 2 |  |
| **Тема2.4** Совершенствование техники прыжка в длину**.** Текущее тестирование по легкой атлетике | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №13. Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание , полет , приземление. Упражнения на расслабление групп мышц | 2 |
| **Тема 2.5**Техника эстафетного бега | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №14. Техника приема передачи эстафетной палочки: на месте , в ходьбе , в медленном беге, на скорости, эстафеты 4 по 400м и 4 по 100 м. Техника низкого старта, прыжковые упражнения | 2 |
| **Тема 2.6** Развитие скоростных способностей | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №15. ОРУ спринтер, СБУ спринтера. Техника низкого старта. Страт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений .Повторные пробежки на короткие дистанции через интервалы отдыха. | 2 |
| **Тема 2.8** Совершенствование техники прыжка в длину | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №16. Общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнения, контрольный бег на 100 м. Бег 1000 м девушки , 2000 м юноши, прыжок в длину с разбега, метание гранаты | 2 |
| **Тема 2.7** Текущее тестирование по легкой атлетике | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №17. Текущее тестирование по легкой атлетике | 2 |
| **Тема 2.9**Техника метаний | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №18. Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационные упражнения, выполнение метания по частям: без снаряда, стоя на месте, в шаге , в медленном беге , с полного разбега | 2 |
| **Тема 2.10** Подготовительные и подводящие упражнения прыжка в длину и метаний | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №19. Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационные упражнения, выполнение метания по частям :без снаряда, стоя на месте, в шаге , в медленном беге , с полного разбегаПодготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание , полет , приземление. Упражнения на расслабление групп мышц | 2 |
| **Тема 2.11** Подготовительные и подводящие упражнения по легкой атлетике | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №20. Общерезвивающие и специально –беговые упражнения, Выполнение упражнений по легкой атлетике, бег 100 м, бег 1000 м девушки и 2000 м –юноши, прыжок в длину с разбега.Тестирование по легкой атлетике | 2 |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка** |  | **22** | **ОК.02** |
| **Тема 3.1** Совершенствование техники торможений. поворотов | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №21-22.Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники торможений . поворотов. Повороты на месте, Повороты в движении, переступанием, торможением , рулением. Торможения «плугом» «полуплугом» | 4 |  |
| **Тема 3.2** Совершенствование техники спусков и подъемов | ***Содержание учебного материала***  |  |  |
| Практическое занятие №23-24.Совершенствование техники спусков и подъемов. Техника спусков, в высокой стойке, в средней и низкой стойке, техника подъема в гору. « елочкой» , ступающим шагом., | 4 |  |
| **Тема 3.3** Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №25.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на равнине. Совершенствование техники попеременного двухшажного одновременного одношажного хода нравнине.Подготовительные и подводящие упражнения | 2 |  |
| **Тема 3.4** Текущее тестирование по лыжным гонкам | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №26.Тестирование по лыжной подготовке | 2 |  |
| **Тема 3.5** Совершенствование техники поворотов. спусков и торможений | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №27.Совершенствование техники торможений . поворотов.Повороты на месте, Повороты в движении, переступанием, торможением , рулением. Торможения «плугом» «полуплугом». овершенствование техники спусков и подъемов. Техника спусков, в высокой стойке, в средней и низкой стойке, техника подъема в гору. « елочкой» , ступающим шагом | 2 |  |
| **Тема 3.6** Совершенствование техники лыжных ходов на соревновательной трассе | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №28-29.Совершенствование техники попеременного двухшажного одновременного одношажного хода нравнине.Подготовительные и подводящие упражнения | 4 |  |
| **Тема 3.7** Текущее тестирование лыжной подготовке | ***Содержание учебного материала***  |  |  |
| Практическое занятие №30-31.Тестирование по лыжной подготовке : 2 км – девушки, 3 - км юноши | 4 |  |
| **Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)** |  | **26** | **ОК.02** |
| **Тема 4.1** Правила игры в баскетбол | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №32. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники ведения мяча, маневрирования при ведении | 2 |
| **Тема 4.2** Техника ведения мяча  | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №33. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники ведения мяча, маневрирования при ведении. Совершенствование передачи мяча одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ведения в движении. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 4.3** Техника приема передачи мяча | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №34. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ловли и ведения. Учебно-тренировочная игра | 2 |
| **Тема 4.4** Техника броска мяча в кольцо с двух шагов | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №35. Совершенствование техники бросков мяча с места, в прыжке, после и ведения. Бросок в кольцо с двух шагов после ведения с левой стороны , левой рукой.Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 4.5** Тактика игры в баскетбол | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №36. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники игры в нападения. Специально подготовительные упражнения. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 4.6** Техника игры в защите | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №37. Обучение командным тактическим действиям в защите. Командные и групповые. Зонная система защиты 2-3; 2-1-2; 1-2-2; 1-3-1 и 3-2. Правила соревнований по баскетболу. Учебно-тренировочная игра установкой. | 2 |
| **Тема 4.7** Техника игры в нападении | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №38. Обучение групповому техническому взаимодействию в нападении с участием трех игроков: «треугольник», «малая восьмерка», и «скрестный выход». | 2 |
| **Тема 4.8** Совершенствование техники штрафного броска | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №39. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ведений мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков мяча с места, в прыжке, после и ведения. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 4.9** Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №40. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ловли и ведения. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 4.10** Совершенствование техники игры в защите | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №41. Обучение командным тактическим действиям в защите. Командные и групповые. Зонная система защиты. Учебно-тренировочная игра установкой. | 2 |
| **Тема 4.11** Совершенствование техники игры в нападении | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №42. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники игры в нападения. Специально подготовительные упражнения. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 4.12** Техника штрафного и трехочкового броска | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №43. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ведений мяча, техника трехокового броска. | 2 |
| **Тема 4.13** Текущее тестирование баскетболу | ***Содержание учебного материала***  |  |  |
| Практическое занятие №44. Выполнение упражнений по баскетболу. Учебная игра. | 2 |
| **Раздел 5. Гимнастика** |  | **10** | **ОК.02** |
| **Тема 5.1** Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №45. Техника безопасности на занятиях. Строевые приемы на месте. Перестроения из шеренги и из колонны. Условные обозначения гимнастического зала. Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов. | 2 |
| **Тема 5.2 Т**ехника гимнастических элементов на снарядах | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №46.Выполнение упражнений по гимнастике. Выполнение комбинаций на снарядах, акробатических комбинаций.Совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах. | 2 |
| **Тема 5.3** Общефизическая подготовка | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №47.Общефизическая подготовка. Комплексы ОФП. Круговой метод. | 2 |
| **Тема 5.4** Акробатические комбинации, техника элементов на снарядах | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №48.Совершенствование техники учебных комбинаций на техники гимнастических снарядах. Совершенствование техники учебных комбинаций по акробатике.  | 2 |
| **Тема 5.5** Текущее тестирование по гимнастике | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №49.Выполнение упражнений по гимнастике. | 2 |
|  **Раздел 6. Спортивные игры ( Волейбол)** |  | **30** | **ОК.02** |
| **Тема 6.1** Совершенствование техники стойки волейболиста | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №50.Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча сверху и снизу двумя руками вверх-вперед, над собой. Чередование способов подач. Подготовительные и подводящие упражнения. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.**2 Техника приема передачи мяча снизу | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №51.Совершенствование приема мяча сверху снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Чередование способов подач мяча на силу и нацеленных. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.3** Техника нижней боковой подачи | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №52.Совершенствование техники перемещений волейболистов. Совершенствование техники передач в парах через сетку. Совершенствование техники подач выполняя их в указанную преподавателем зону. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.4** Текущее тестирование по волейболу | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №53.Тестирование техники игры в волейбол. Нижняя боковая подача, нижняя передача над собой , передача мяча в парах через сетку. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.5** Совершенствование техники приема передачи мяча | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №54.Совершенствование приема мяча сверху снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Чередование способов подач мяча на силу и нацеленных. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.6** Техника игры нападения и защиты | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №55. Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Чередование подач. Техника нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.7** Техника верхней прямой подачи | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №56.Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Техника верхней прямой подачи, подготовительные и подводящие упражнения, имитационные упражнения. | 2 |
| **Тема 6.8** Совершенствование техники игры в нападении и защите | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №57.Совершенствованиетехники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 2 |  |
| **Тема 6.9** Текущее тестирование по волейболу | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №58.Выполнение контрольных тестов по волейболу. Передача мяча через сетку, передача над собой , верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра. | 2 |  |
| **Тема 6.10** Совершенствование техники подач тремя способами | ***Содержание учебного материала***. |  |  |
| Практическое занятие №59..Передача мяча сверху и снизу двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Чередование подач на силу и точность.Учебно-тренировочная игра. | 2 |  |
| **Тема 6.11** Совершенствование техники игры в нападении и защите | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №60.Совершенствованиетехники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 2 |  |
| **Тема 6.12** Совершенствование техники нападающего удара | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №61.Совершенствованиетехники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 2 |  |
| **Тема 6.13** Тактические действия игры | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №62.Совершенствование техники перемещения волейболиста. Технико-тактические действия. Учебно-тренировочная игра. | 2 |  |
| **Тема 6.14** Техника игры нападения и защиты | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №63. Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Чередованиеподачнасилу. Техника нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 2 |  |
| **Тема 6.15** Текущее тестирование по волейболу | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №64.Тестирование по волейболу. Учебная игра. | 2 |  |
| **Раздел 7. Конькобежная подготовка** |  | **10** | **ОК.02** |
| **Тема 7.1** Совершенствование техники катания по прямой |  |  |  |
| Практическое занятие №65.Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Бег по малой и большой дорожкам с ускорениями обеих рук на входе поворота 2x200 м. Бег в парах с выполнением перехода дорожки на дорожку 2x300 м. Подготовительные и имитациооные упражнения | 2 |
| **Тема 7.2** Совершенствование техники поворотов | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №66. Совершенствование технике поворота приставными шагами (разучивание поворотов влево и вправо на окружности радиусом 6-8 м). Совершенствование повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Подготовительные и подводящие упражнения. Катание по кругу малого радиуса. | 2 |  |
| **Тема 7.3** Техника катания спиной вперед | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №67. Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Бег по повороту малого радиуса (12-15 м) в высокой и средней посадке. Стартовый разбег, старт парами, свободное катание на разной скорости с изменением посадки. Катание назад. Подготовительные и подводящие упражнения | 2 |
| **Тема 7.4** Совершенствование технических элементов на коньках | ***Содержание учебного материала***Практическое занятие №68.Совершенствование технике торможения переступами. Техника поворота приставными шагами. Техника бега на прямой на короткие дистанции - 3 раза по 50-60 м. подводящие упражнения для усвоения бега по повороту. Техника умения кататься по прямой, торможения всеми способами по повороту и со старта. Умение кататься спиной вперед | 2 |  |
| **Тема 7.5** Текущее тестирование конькобежной подготовке | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №69. Выполнение упражнений по конькобежной подготовке. | 2 |
| **Тема 8. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке** |  | **6** | **ОК.02** |
| **Тема 8.1** Основы спортивной ходьбы | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Практическое занятие №69. Основные приемы спортивной ходьбы. Техника способов спортивной ходьбы |  |
| **Тема 8.2** Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Практическое занятие №70. Основы спортивной ходьбы. Техника способов спортивной ходьбы |  |
|  |  |  |
| **Тема 8.3** Текущее тестирование по спортивной ходьбе | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №71. Выполнение упражнений по спортивной ходьбе. |  |
| **Раздел.9 Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке** |  | **6** | **ОК.02** |
| **Тема 9.1** Основы терренкура и легкой атлетики.  | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №72. Техника легкоатлетических упражнений | 2 |
| **Тема 9.2** Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| Практическое занятие №73. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики  | 2 |
| **Тема 9.3** Текущее тестирование по терренкуру и оздоровительные тренировки | ***Содержание учебного материала*** | 2 |  |
| Практическое занятие №74. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки |  |
| **Раздел 10. Туризм** |  | **10** | **ОК.02** |
| **Однодневный туристический поход** | ***Содержание учебного материала***  |  |  |
| Практическое занятие №75-80.Оздоровительное, прикладное и оборонное значение туризма. Охрана природы и правила техники безопасности. Маршрут и график туристического похода. Выбор места и разбивка бивака: установка палаток, разжигание костра, приготовление пищи. Ориентирование на местности. Проведение однодневного туристического похода | 10 |  |
|  | **Дифференцированный зачет** |  |  |
| **Итого** |  | **160** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены специальные спортивные объекты:**

Спортивный зал и др.

Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья[[1]](#footnote-1).

Образовательная организация самостоятельно регулирует организацию занятий физической культурой для обучающихся с инвалидов и/или лиц с ОВЗ, отнесенных к специальной медицинской группе «А» (оздоровительная группа) или группе «Б» (реабилитационная группа), а также обучающихся, освобожденных от физических нагрузок. Особый порядок освоения дисциплины «Адаптированная физическая культура» устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Вид, степень и уровень физических нагрузок на занятиях физической культурой необходимо планировать в зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к занятиям физической культурой не допускаются.

Требования к преподавателю дисциплины «Адаптированная физическая культура»: высшее образование (бакалавриат или специалитет или магистратура) по специальности или направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» или высшее образование (бакалавриат или специалитет или магистратура) в рамках одной из укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования «Физическая культура и спорт», «Образование и педагогические науки» (направленность (профиль) по физической культуре и спорту) или в рамках специальности высшего образования «Служебно-прикладная физическая подготовка» и дополнительное профессиональное образование в сфере адаптивной физической культуры и (или) адаптивного спорта.

 **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Библиотечный фонд образовательной организации должен быть укомплектован печатными изданиями и (или) электронными изданиями из расчета как минимум одно печатное издание и (или) электронное издание на дисциплину из списка основных источников.

**Основные источники.**

**3.2.1. Печатные издания[[2]](#footnote-2)**

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими группами населения: учебное пособие / под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2020. – 298 с.

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2022. – 120 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html. – ЭБС «IPRbooks»

2. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.afkonline.ru/

3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://lfksport.ru/

4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minstm.gov.ru

6. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://paralymp.ru/

7. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.libsport.ru/

8. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Устный опросТестирование |
| Знание основ здорового образа жизни | Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач | Устный опросТестирование |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания. |

1. **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

5.1. Для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обучение проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (далее - индивидуальные особенности).

5.2. При организации обучения обеспечивается соблюдение следующих

общих требований:

обучение для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, допускается, если это не создает трудностей для обучающихся;

обеспечение выпуска печатных или электронных материалов;

присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, общаться с преподавателем);

пользование необходимыми обучающимся техническими средствами при обучении, выполнении заданий с учетом их индивидуальных особенностей;

обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

5.3. При обучении по дисциплине возможно:

использование помощи сотрудников, прошедших инструктирование или обучение, компетентных в адаптации информации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

объяснение нового материала и проведение практических занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

дублирование необходимой учебной информации, обучающего материала текстовыми и графическими изображениями или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера;

предоставление обучающимся права выбора задания для самостоятельной работы.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных форм контроля знаний.

Они должны быть обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла.

5.4. Общие рекомендации преподавателю при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья с нарушениями интеллектуального развития следующие:

- Чаще общаться с обучающимся, активизировать его, обращаться к нему по имени;

- Избегать переутомления обучающегося, дозировать учебную нагрузку; использовать упражнения на релаксацию;

- Не предъявлять к обучающемуся повышенных требований, не сравнивать обучающегося с окружающими; чаще поощрять его; способствовать повышению самооценки обучающегося.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте
в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022) [↑](#footnote-ref-1)
2. Образовательная организация при разработке основной образовательной программы, вправе уточнить список изданий, дополнив его новыми изданиями и/или выбрав в качестве основного одно из предлагаемых в базе данных учебных изданий и электронных ресурсов, предлагаемых ФУМО СПО, из расчета не менее одного издания по учебной дисциплине. [↑](#footnote-ref-2)