

ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
«ЧЕРНОГОРСКИЙ ГОРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО преподавателей
Руководитель МО
 Блажко И.В.
(протокол № 4 от 27 июня 2024 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
 О.В. Лапса
«28» июня 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АУД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
адаптационного учебного цикла
адаптированной образовательной программы
профессионального обучения
по профессии
17544 «Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий»**

Разработала: преподаватель физического воспитания
Чекурин Денис Николаевич

с. Бея, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АУД 03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины АУД. 03 Адаптированная физическая культура является частью является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессии 17530 «Рабочий зеленого строительства».

Программа дисциплины разработана в соответствии с учебным планом, разработанным на основе Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2019 № 05-108 «О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталости», Методических рекомендаций по организации и осуществлению образовательной деятельности по программам профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития) – М.: ФГБОУ ДПО ИРПО, 2022. – 33 с.

1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы профессионального обучения:

Программа включена в адаптационный цикл учебного плана и учитывает особенности психофизического развития, индивидуальные возможности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с различными формами умственной отсталости), а также обеспечивает коррекцию некоторых нарушений развития и социальную адаптацию данных обучающихся.

Специфической особенностью дефекта при умственной отсталости является нарушение высших психических функций – отражения и регуляции поведения и деятельности, что выражается в деформации познавательных процессов, при которых страдает эмоционально-волевая сфера, моторика, личность в целом. Данная категория обучающихся имеет затруднения и проблемы в межличностном взаимодействии, умении налаживать контакты и сотрудничать; в усвоении теоретических знаний, в овладении понятиями, в установлении причинно-следственных связей и зависимостей, обобщении, переносе знаний в новые условия.

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

Целью курса является развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи дисциплины:

- ✓ освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- ✓ формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- ✓ обучение технике правильного выполнения физических упражнений; – развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- ✓ формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- ✓ укрепление и сохранение здоровья обучающихся;
- ✓ коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- ✓ воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой, формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;

✓ формировать умение работать в коллективе, воспитывать интерес к предмету. Воспитывать волю дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

✓ развитие и совершенствование волевой сферы. Развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости⁴

✓ овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, элементами спортивных игр, оздоровительной гимнастикой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно воспитательной направленности каждого урока.

Формы организации занятий:

- ✓ Систематические (уроки физической культуры)
- ✓ Эпизодические (день здоровья)
- ✓ Индивидуальные (занятия в виде спортивной секции)
- ✓ Массовые (спортивно – оздоровительные праздники)
- ✓ Соревновательные (групповые)

В соответствии с требованиями к организации обучения обучающихся с ОВЗ в представленном варианте программы учтены и сохранены:

Основополагающие принципы:

✓ учёт индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохраненных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями; интересы мотивы);

✓ адекватность средств методов и методических приёмов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

✓ эмоциональность занятий (музыка, игровые методы);

✓ создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

✓ поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

Психологические принципы:

✓ создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущение радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

✓ сплочённость группы (постановка общей цели, объединение общим интересам, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, ролевые функции);

✓ стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

✓ примирительные акты в случае конфликтов, исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия. Перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствие внимания и др.

При создании специальных условий обучения для данной категории, обучающихся в программе используются педагогические приёмы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объёму, усилию.

1.4. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся с интеллектуальными нарушениями должен уметь и знать:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<i>Должен уметь</i>	<i>Должен уметь</i>
Элементы лёгкой атлетики	
Выполнять низкий старт с помощью педагога. Выполнять бег на короткие дистанции (30 м)	Выполнять низкий старт Выполнять бег на короткие дистанции (60 м)
Выполнять бег на короткие дистанции на отрезках с ускорением 30 м.	Выполнять бег на короткие дистанции на отрезках с ускорением 60 м.
Выполнять метание малого мяча с помощью педагога (ширина коридора 20 м.)	Выполнять метание малого мяча с помощью педагога (ширина коридора 10. м)
Выполнять прыжки с места с помощью педагога.	Выполнять прыжки с места.
Выполнять эстафетный бег, передавать правильно палку с помощью педагога	Выполнять эстафетный бег, передавать правильно палку
Выполнять бег с изменением направления под руководством педагога	Выполнять челночный бег 3х10 на время
Элементы спортивных игр	
Выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки в волейболе с помощью педагога.	Выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки в волейболе
Выполнять элементы передач мяча в волейболе на месте, в движении, подводящие упражнения с педагогом	Выполнять элементы передач мяча в волейболе на месте, в движении, подводящие упражнения
Выполнять правильную стойку в настольном теннисе, держать ракетку, элементы игры – набивание теннисного шарика 10 раз	Перемещение и стойки в настольном теннисе, техника подачи в настольном теннисе, уметь играть, набивание теннисного шарика 20 раз
Оздоровительные общеразвивающие упражнения	
Выполнять элементы базовых обще развивающих упражнений с помощью педагога	Выполнять элементы базовых обще развивающих упражнений
Выполнять комплекс силовых упражнений с помощью педагога	Выполнять комплекс силовых упражнений

Выполнять комплекс статических упражнений с помощью педагога	Выполнять комплекс статических упражнений
Выполнять упражнения на восстановление, упражнения на гибкость с помощью педагога	Выполнять упражнения на восстановление, упражнения на гибкость
Корригирующая гимнастика с элементами ЛФК	
Выполнять комплекс упражнений опорно двигательного аппарата с помощью педагога	Выполнять комплекс упражнений опорно двигательного аппарата
<i>Должен знать</i>	<i>Должен знать</i>
Технику безопасности на занятиях адаптивной физической культуры; - общие основы личной гигиены; - значение утренней зарядки; - название инвентаря, используемого на занятии; - представления о правильной осанке корригирующих упражнений в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положение тела (стоя, сидя, лёжа) - упражнения для укрепления мышечного корсета; - представления о двигательных действиях; знание строевых команд; - умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - представление о бережном обращении с инвентарём и оборудованием. - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно – спортивных мероприятиях	Технику безопасности на занятиях адаптивной физической культуры; - выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки) - знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания, выполнение двигательных действий, умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений - знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки; - умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; -осуществление их объективного судейства; - знание способов использования различного спортивного инвентаря и основных видов двигательной активности; - знание правил, техники выполнения двигательных действий; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

	- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно – спортивных мероприятиях.
--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АУД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	140
1 курс	70
2 курс	70
В том числе:	
Практические работы	130
Теоретических занятий	10
Дифференцированный зачет	во 2 и 4 семестрах

2.2. Содержание учебной дисциплины

АУД.03 Физическая культура

✓ *Введение*

Современное состояние физической культуры и спорта.

Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек

✓ *Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка*

Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, Эстафетный бег разных видов; встречный, линейный, круговой.

Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега

✓ *Волейбол*

Исходное положение(стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча с низу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

✓ *Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах*

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Техника безопасности занятий.

✓ **Футбол**

Совершенствование технико-тактических действий с мячом и без мяча в игре по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т. п.).

✓ **Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком, вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), Приём техники защита – перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты, Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ урока	Название разделов и тем	Макс. учебн. нагрузка (час)	Теоретических занятий	Практ-их занятий
1 КУРС				
	Введение. Физическая культура в профессиональной подготовке	3	2	1
1	Физическая культура и личность профессионала.		1	
2	Профилактика профессиональных заболеваний		1	
3	Способы аутотренинга и релаксации.			1
	Основы здорового образа	1	1	
4	Основы здорового образа жизни.		1	
	Легкая атлетика Кроссовая подготовка	20	1	19
5	История развитие легкой атлетики.		1	
6	Эстафетный бег.			1
7	Передача эстафетной палочки			1
8	Передача эстафетной палочки на результат			1
9	Бег с низкого старта.			1
10	Бег с высокого старта			1
11	Бег 100м на результат			1
12	Бег на средние дистанции (500м(дев), 800 м(ю))			1
13	Метание гранаты 500гр., 800гр			1
14-15	Бег на 2000м., 3000м. на результат			2
16-17	Подтягивание(ю), отжимание(д) на результат			2
18-19	Комплекс на развитие силы.			2
20-21	Челночный бег 3*10 на результат.			2
22-23-24	Прыжок в длину с места на результат.			3
	Волейбол	25	1	24
25	Инструктаж по технике безопасности при		1	

	занятия волейболом, Правила игры в волейбол			
26-27	Перемещения, передача мяча.			2
28-29	Прием мяча сверху, снизу.			2
30-31	Прием мяча сверху, снизу в движении.			2
32-33	Верхняя прямая подача мяча.			2
34-35	Подача мяча на результат.			2
36-37	Нижняя прямая подача мяча.			2
38-39	Подача мяча на результат.			2
40-41	Прием мяча после подачи.			2
42-43	Прием мяча на результат			2
44-45	Блокирование мяча			2
46-47	Учебная игра с заданиями			2
48-49	Учебная игра на результат			2
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	21	1	19
50	Инструктаж по технике безопасности при занятиях атлетической гимнастикой		1	
51-52-53-54	Комплекс упражнений для мышц плеч			4
55-56-57-58	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса			4
59-60-61-62	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса			4
63-64-65	Комплекс упражнений для мышц ног плеч			3
66-67-68-69	Комплекс упражнений на пресс			4
70	Дифференцированный зачет			1
	Всего	70	6	64
2 КУРС				
	Футбол	22	1	21
1	Правила игры. Ведение остановка мяча	1	1	
2-3	Отбор мяча вбрасывание мяча	2		2
4	Отбивание, перевод мяча	1		1
5	Командная тактика. Тактика нападение защита	1		1
6-7	Отбор мяча, вбрасывание мяча	2		2
8-9	Техника перемещений футболиста	2		2
10-11	Отработка правил в футболе	2		2
12	Техника ведение, приемов и передач	1		1
13-14	Приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2		2
15-16	Техника ударов по мячу	2		2
17-18	Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Учебная игра	2		2
19-20	Техника перемещений футболиста	2		2
21-22	Совершенствование ударов по мячу с место и в движении. Учебная игра	2		2
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	35	2	33
23-24	История развитие легкоатлетического спорта	2	2	

25	Гигиена спортсмена и заболевание	1		1
26-27	Бег с низкого старта.	2		2
28-29	Бег 100м на результат	2		2
30-31	Бег на средние дистанции (500м(дев), 800м(ю))	2		2
32-33	Бег на средние дистанции (500м(дев), 800м(ю)) на результат	2		2
34-35	Метание гранаты 500гр., 800гр.	2		2
36-37	Метание гранаты 500гр., 800гр. на результат	2		2
38-39	Бег на длинные дистанции	2		2
40-41	Кроссовый бег	2		2
42-43	Бег на 2000м., 3000м. на результат	2		2
44-45	Подтягивание(ю), отжимание(д) на результат	2		2
46-47	Комплекс на развитие силы.	2		2
48-49	Челночный бег 3*10 на результат.	2		2
50-51	Эстафетный бег	2		2
52-53	Передача эстафетной палочки	2		2
54-55	Прыжок в длину с места	2		2
56-57	Прыжок в длину с разбега	2		2
	Баскетбол	13	1	12
58	Инструктаж по технике безопасности при занятии баскетболом, Правила игры в баскетбол.	1	1	
59-60	Ведение мяча.	2		2
61-62	Ловля и передача мяча	2		2
63	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	1		1
64-65	Броски мяча в корзину на результат	2		2
66-67	Выбивание мяча	2		2
68-69	Учебная игра с заданиями	2		2
70	Дифференцированный зачет	1		1
	ВСЕГО	70	4	66

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АД 03. АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины физическая культура имеется в наличии спортивный комплекс (спортивный зал, тренажерный зал).

Технические средства обучения:

- ✓ музыкальный центр

Оборудование спортивного зала:

- ✓ мячи баскетбольные,
- ✓ мячи волейбольные
- ✓ мячи футбольные
- ✓ скакалки малые
- ✓ секундомеры
- ✓ свистки.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10 -11 кл. – М., 2010.
2. Решетников Н.В. Физическая культура.— М., 2010.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2009.
4. Физическое воспитание, И.Г. Николенко, М, ФиС,
5. Физическая культура, Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, М, Академия, 2013
6. Лыжный спорт, И.Б. Масленников, В.Е. Капланский, М, Фис, 2013
7. Легкая атлетика, под общей редакцией Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, М, ФиС, 2013
8. Основы волейбола, О.Чехов, М, ФиС,
9. Гимнастика, Палыга В.Д., М, просвещение 2013
10. Теория и методика физического воспитания, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, М, ФиС, 2013

4.3 Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации www.minstm.gov.ru
2. Газета «Здоровье детей»/ <http://zdd.1september.ru/> Режим доступа: 1.09.2019
3. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала <http://www.infosport.ru/press/>
4. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /[http://fkvot.infosport.ru/ 1996N2/p2-10.htm](http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm)
5. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей -Знать: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Оценка результата выполнения практических заданий, контрольных нормативов, тестов Устный опрос

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, а также при выполнении индивидуальных работ или в режиме тестирования. Текущий контроль позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающегося с интеллектуальными нарушениями устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к дифференцированному зачету, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.