

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
№ 176 от «31» мая 2022 г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АД.01 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 19601 Швея

Усть-Илимск, 2022

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического объединения
«Инклюзивное образование»
«26» мая 2022 г. Протокол № 8
Председатель методического объединения
 А.Н. Вишнякова

Разработчик: Шульгин Олег Александрович – преподаватель

Рабочая программа разработана с учетом единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих, (ЕКТС), выпуск № 49, 2020 г. §86, 87; профессионального стандарта «Специалист по ремонту и индивидуальному пошиву швейных, трикотажных, меховых, кожаных изделий, головных уборов, изделий текстильной галантереи» (утв. Приказом Минтруда России от 21.12.2015 № 1051н), письма Минобрнауки РФ от 03. 18. 2014 г. № 281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащённости образовательного процесса», а также с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных программ, утвержденных директором Департамента государственной, политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерством образования и науки России от 20 апреля 2015 г № 06-830НВ, рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями интеллекта, с учетом примерной образовательной программы физической культуры для инвалидов и лиц с ОВЗ (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в профессиональных образовательных организациях.

Согласовано:

заместитель директора по
учебно-методической работе



А.А. Карьялайнен

методист



Т.В. Васильева

заведующий библиотекой



Е.П. Попова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Адаптированная рабочая программа профессионального обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» является частью адаптированной программы профессионального обучения по профессии 19601 Швея.

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

дисциплина входит в адаптационный учебный цикл адаптированной образовательной программы профессионального обучения.

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

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;
- 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 физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ;
- иметь навыки спортивных игр.

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

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

1.4. Количество часов на освоение адаптированной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 52 часа, в том числе: практических занятий 52 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	52
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52
в том числе:	
практические занятия	52
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа слушателей	Объем часов	Время на изучение темы	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
1 курс (39 часов)					
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	<i>Практическое занятие:</i> Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. <i>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении</i>	7	1	2
	2	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.		1	2
	3	Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м		1	2
	4	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования		1	2
	5	Освоение техники равномерного бега на 2000 м		1	2
	6	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования		1	2
	7	Бег 100 метров с учетом времени.		1	2
Тема 2. Баскетбол		<i>Практическое занятие:</i>	7	2	
	8	Правила игры. Техника безопасности игры.		1	2
	9	Ловля и передача мяча,		1	2
	10	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),		1	2
	11	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват		1	2
	13	Приемы, применяемые против броска, накрывание,		1	2
	14	Тактика нападения, тактика защиты		1	2
	15	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		1	2
Тема 3. Волейбол		<i>Практическое занятие:</i>	7		
	16	Правила игры. Техника безопасности игры.		1	2
	17	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача,		2	2
	18	нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками,			2
	19	прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в		1	2

Тема.4. Гимнастика		сторону, на бедро и спину,	8		
	20	прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе,		1	2
	21	блокирование, тактика нападения, тактика защиты		1	2
	22	Игра по упрощенным правилам волейбола		1	2
	23	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах		1	2
	24	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером		1	2
	25	упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		1	2
	26	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)		1	2
	27	Упражнения для коррекции зрения.		1	2
	28	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		1	2
29	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	1	2		
30	Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание	1	2		
Тема.5. Лыжная подготовка		<i>Практическое занятие:</i>	8		
	31	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		1	2
	32	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		1	2
	34	Преодоление подъемов и препятствий.		1	2
	35	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		1	2
	36	Преодоление подъемов и препятствий.		1	2
	37	Прохождение дистанции до 3 км.		1	2
	38	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.		1	2
39	Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	2		
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	2 курс (13 часов)		7		
	1	<i>Практическое занятие:</i> Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. <i>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении</i>		1	2
	2	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.		1	2
3	Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м	1	2		

Тема 3. Гимнастика.	4	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования	6	1	2
	5	Освоение техники равномерного бега на 2000 м		1	2
	6	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования		1	2
	7	Бег 100 метров с учетом времени. <i>Практическое занятие:</i>		1	2
	8	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах		1	2
	9	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером		1	2
	10	упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		1	2
	11	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)		1	2
	12	Упражнения для коррекции зрения.		1	2
	13	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		1	2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется на основании договора о сетевой реализации образовательной программы с Муниципальным автономным учреждением «Дирекция спортивных сооружений города «Усть-Илимска» при изучении разделов:

№	Наименование раздела	Место проведения	Адрес спортивного сооружения
1	Легкая атлетика	Стадион «Юбилейный»	г. Усть-Илимск, ул. Ленина, д. 1А
2	Лыжная подготовка	В зимний период на лыжной базе с количеством лыжных пар 58	г. Усть-Илимск, ул. Приморская, лыжная трасса по ул. Приморская
3	Волейбол	Дом спорта «Гренада»	г. Усть-Илимск, ул. Юбилейная д. 8А
4	Футбол	Стадион «Юбилейный»	г. Усть-Илимск, ул. Ленина, д. 1А
5	Настольный теннис	Кабинет № 09	г. Усть-Илимск, ул. Трудовая, 20
6	Гимнастика	Дом спорта «Гренада»	г. Усть-Илимск, ул. Юбилейная д. 8А
7	Атлетическая гимнастика	Дом спорта «Гренада»	г. Усть-Илимск, ул. Юбилейная д. 8А

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- ядра, гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2018.- 320с.

2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для студ. СПО. - М.: Юрайт, 2019.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения	
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ; - 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 физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ; - иметь навыки спортивных игр. 	<p>Наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения образовательной программы; критериальная оценка.</p> <p>Анализ результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы, участия в проведении внеурочных спортивных мероприятий; критериальная оценка.</p>
знать	
<ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<p>Наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения образовательной программы; критериальная оценка.</p> <p>Анализ результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы, участия в проведении внеурочных спортивных мероприятий; критериальная оценка</p>