

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«АНГАРСКИЙ ТЕХНИКУМ СТРОИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Утверждена приказом директора
№ 228а от «23» мая 2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.06 Физическая культура**

код и наименование учебной дисциплины в соответствии с учебным планом

09.02.07 Информационные системы и программирование
профессии/специальности (с указанием кода)

Ангарск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, реализуемой в ГАПОУ ИО АТСТ на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Рабочая программа разработана с учетом примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Организация разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области "Ангарский техникум строительных технологий"

Составитель: Галушко А.В., преподаватель ГАПОУ ИО «Ангарский техникум строительных технологий»

ОДОБРЕНА
Предметно-цикловой комиссией
Естественно-гуманитарного цикла
Протокол № 9 от «21» мая 2024 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

I. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Пояснительная записка

Программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» предназначена для обучающихся, освобожденных от физической нагрузки по медицинским показаниям.

Программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» разработана для обучающихся – с нарушением опорно-двигательного аппарата и детей инвалидов колясочников, освобожденных от физической нагрузки по медицинским показаниям, составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных во ФГОС ООО, с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессиям: 09.00.00 Информатика и вычислительная техника: **09.02.07 Информационные системы и программирование.**

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в цикл общеобразовательная подготовка.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха. Данная цель связывается со стремлением к нормализации двигательной деятельности, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, участвовать в разных сферах общественной жизни, и с формированием осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни. Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня, а также направлена на формирование у обучающихся профессиональных мотиваций.

Поставленная цель конкретизируется через решение следующих задач изучения учебного предмета, имеющих развивающую и воспитательную направленность:

- обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний (определяемых ФГОС ООО) в области физической культуры и спорта;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования. Планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам:

Личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-паралимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и параолимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

- стремление к возможному физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде адаптивного спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения, сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой либо проблемной ситуации;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей, особенностей заболевания;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах адаптивного физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Предметные результаты

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата определяются индивидуально в соответствии с особенностями здоровья и двигательными возможностями обучающихся. Представленные ниже требования являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться. Результатом реализации программы должно стать:

- владение обучающимися жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями;
- владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений адаптивной физической культуры и базовых видов спорта, активного их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- достижение возможного для обучающихся уровня развития координации, точности и быстроты движений, равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отдельные модули для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями могут быть включены в рабочую программу только как теоретические. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося 82 часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 82 часа;

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий, в том числе техника безопасности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	82
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	73
консультаций	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1 Значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		7	2
	1	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.		
	2	Основы здорового образа и стиля жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.		
	3	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием.		
	4	Режим дня и личная гигиена. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, умственную работоспособность.		
	5	Влияние занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека.		
	6	Представления об основных правилах здорового образа жизни.		
	7	Влияние правильного дыхания при выполнении движений на самочувствие и работоспособность.		
Тема 2. Гимнастика.	Содержание учебного материала		13	2
		Гимнастика. Воспитание координационных способностей. Специальные упражнения для развития мелкой моторики. Упражнения на внимание. Техника тестирования по средствам слуховых и зрительных упражнений.		
	Практические занятия			
	8-9	Развитие пространственной ориентации.		
	10-11	Развитие зрительного и слухового восприятия.		
	12-13	Развитие координации движения и внимания.		
	14-15	Развитие общей моторики.		
	16-17	Развитие мелкой моторики.		
18-19	Упражнения, активизирующие внимание.			
20	Сдача контрольных нормативов. Работа в группах, парах.			
Тема 3. Настольные игры, Шахматы.	Содержание учебного материала		14	2
		Шахматы Правильно располагать шахматные фигуры и обеспечить их взаимодействие. Проводить элементарный анализ игры. Составлять простейший пан игры. Пользоваться шахматными часами. Правильно разыгрывать дебют.		
	Практические занятия:			
	21	Что такое ход, шахматная теория.		
	22	Что такое ход, как ходят фигуры.		
	23	Рокировка, взятие на проходе.		
	24	Дебют, подрыв центра.		
	25	Совершение хода, прикосновение к фигуре.		
	26	Совершение хода, комбинация.		
	27	Как записать партию.		
	28-29	Выигрыш партии, шах, мат.		
	30-31	Совершение хода, комбинация.		
	32-33	Совершение хода, прикосновение к фигуре.		
	34	Зачет.		
Тема 4. Настольные игры. Шашки.	Содержание учебного материала			2
		Шашки. Познакомить с материалами по истории развития шашек и различными видами шашечной игры. Развивать воображение, фантазию, внимание и зрительную память. Способствовать формированию личностных качеств характера: трудолюбия, настойчивости и целеустремленности. Познакомить с основными комбинациями игры в шашки.		

	Практические занятия:	12		
	35	Правила игры в шашки.		
	36	Простейшие ходы. Связывание.		
	37	Наилучшие ходы. Размен.		
	38	Основы позиционной игры.		
	39	Достижение выгодной оппозиции.		
	40	Треугольник Петрова.		
	41	Поимка дамки.		
	42	«Шлагбаум».		
	43	Правила игры в шашки.		
	44	Поимка дамки.		
	45	Основы позиционной игры.		
	46	Поимка дамки.		
	47	Сдача контрольных нормативов. Шашечный турнир.		
Тема 5. Настольные игры. Нарды.	Содержание учебного материала		10	2
		Нарды. Познакомится с базовыми понятиями игры. Короткие и длинные нарды. Изучить технику игры в защите и нападении. Разновидности комбинаций и их особенности.		
	Практические занятия			
	48	Базовые термины в нардах (дом, голова, двор)		
	49	Техника игры в длинные нарды.		
	50	Техника игры в короткие нарды.		
	51	Тактика игры в длинные и короткие нарды		
	52	Разучивание комбинаций в защите и нападении.		
	53	Базовые понятия при разучивании сложных комбинаций.		
	54	Комбинация зар по-персидски.		
55	Правила игры 6-1.			
56	Короткие нарды расстановка фишек и правила			
57	Разучивание сложных комбинаций.			
Тема 6. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала		4	2
		Дыхательная гимнастика. Методика изучения дыхательных упражнений. Изучение системы Стрельниковой. Дыхательная гимнастика для развития мышечного корсета грудной клетки. Основные правила дыхательной гимнастики.		
	Практические занятия			
	58	Статические дыхательные упражнения.		
	59	Динамические дыхательные упражнения.		
	60	Комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой.		
61	Основные термины и понятия дыхательной гимнастики.			
Тема 7. Гимнастика.	Содержание учебного материала		21	2
		Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание.). Комплексы упражнений производственной гимнастики.		
	Практические занятия			
	62	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.		
	63	Совершенствование силовых способностей и гибкости.		
64-65	Обучение и развитие координационных способностей, через упражнения ЛФК.			

	66-67	Начальные элементы связок. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью.		
	68-69	Обучение и воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений ЛФК.		
	70-71	Обучение и развитие ловкости.		
	72-73	Комплекс упражнений ЛФК, упражнения в паре с партнером, упражнения с предметами. Выполнение упражнений в зависимости от тяжести заболевания.		
	74-75	Упражнения на согласованность работы рук и ног.		
	76-77	Совершенствование выполнения игровых действий и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.		
	78-79	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом.		
	80-81	Сдача контрольных нормативов. Выполнение изучаемых двигательных действий.		
	82	Промежуточная аттестация зачет		
			2	
			Всего:	82

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал, оборудованный раздевалками с душевыми кабинами; спортивный городок..

Для занятий настольными спортивными играми:

Шахматы, шашки, нарды,

Для занятий гимнастикой:

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16756-6. — Текст : электронный //
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования [Текст] / А.А. Бишаева. – В.А.: Никуличев, 2012. -366 с.

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
3. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.
6. Жмулин А. В., Масагина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
7. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
8. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.

9. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Мурахов – Киев: Издательство Здоровье. - 1989. – 272с.
10. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
11. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.
12. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
13. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. – 116 с.
14. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
15. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.
16. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
17. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
18. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Департамент физической культуры и спорта Иркутской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportmol.irkobl.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	выполнение индивидуальных заданий
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации:	выполнение индивидуальных заданий

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	выполнение заданий индивидуальных
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	выполнение заданий индивидуальных
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	выполнение заданий индивидуальных
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	выполнение заданий индивидуальных
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	выполнение заданий индивидуальных
знать:	

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