

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГБПОУ СГКСТД

Т.А. Санниковой

№160 а от 01.06.2022 г.



C=RU, O=ГБПОУ СГКСТД, CN=Директор
- Санникова Татьяна Александровна,
E=poo_sgkstd_su@samara.edu.ru
00f6e3fae9e654cbc1
2022.12.06 09:04:08+04'00'

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Адаптивная физическая культура

основной программы профессионального обучения по профессии
16909 Портной

Категория ОВЗ - нарушение интеллекта (легкая степень умственной отсталости)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы профессионального обучения по профессии 16909 Портной.

1.2. Место дисциплины в структуре основной программы

Учебная дисциплина Адаптивная физическая культура является дисциплиной, формирующей здоровый образ жизни.

Учебная дисциплина реализуется, в том числе, с использованием электронных образовательных ресурсов (ЭОР), технологий дистанционного обучения (ДОТ).

Программа разработана в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с нарушением интеллекта - легкой степенью умственной отсталости.

Особые образовательные потребности:

Психологические особенности обучающихся характеризуются прежде всего недоразвитием познавательных процессов. Дети с умственной отсталостью меньше, чем их нормально развивающиеся сверстники, испытывают потребность в познании.

Особенности восприятия - недостаточно дифференцировано (путают графически сходные буквы, цифры, предметы, сходные по звучанию звуки, слова и т. п.), замедленный темп (требуется больше времени, чтобы воспринять картинку, текст), трудность с выделением главного и пониманием внутренних связей между частями, персонажами, уостью объема восприятия, нарушена избирательность восприятия, оно недостаточно активно; пассивность восприятия заключается в том, что дети не умеют вглядываться, не умеют самостоятельно рассматривать картинку.

Мыслительные процессы тугоподвижны и инертны, абстрактное мышление не развивается, отставание на уровне конкретных понятий, трудность в понимании отвлеченных связей, не основывающихся на непосредственном восприятии, а также последовательности событий, отсутствует понимание причинно-следственных связей между предметами и явлениями, слабость логического мышления, невозможность понимания переносного смысла, все мыслительные операции недостаточно сформированы.

Память: запоминание внешних, иногда случайных зрительно воспринимаемых признаков, трудность осознания и запоминания логические связи; трудность воспроизведения информации (воспроизведение носит бессистемный характер), слабо развита опосредованная, смысловая

память, эпизодическая забывчивость, связанная с переутомлением нервной системы из-за ее общей слабости.

Страдают все стороны речи — фонетическая, лексическая, грамматическая, семантическая, общее познавательное недоразвитие, недоразвитие речевой моторики.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностями распределения, замедленной переключаемостью, недоразвито произвольное внимание, отсутствует сосредоточенность на каком-то одном объекте или виде деятельности.

Личностные особенности обучающихся: эмоции недоразвиты и неустойчивы, волевая сфера характеризуется слабостью собственных намерений, побуждений, большой внушаемостью, наблюдается подражание, импульсивные поступки, неумение подавлять непосредственные влечения, отсутствует самостоятельность, целеустремленность, инициативность, у некоторых детей развивается негативизм, упрямство, затруднено формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми, отсутствует гибкость, поведение стереотипное, шаблонное, с трудом формируются абстрактные понятия добра и зла, чувство долга, способность к самоконтролю и прогнозированию последствий своих поступков.

Требования к личности преподавателя: профессиональная компетентность, в том числе знание основ коррекционной педагогики, овладение навыками в области психологии, настойчивость и систематичность, последовательность в достижении образовательных целей, безоценочность, толерантность, эмпатия (сопереживание), стрессоустойчивость, четкая дикция, акцент на терминологию.

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

В результате освоения дисциплины, обучающийся должен:

- **уметь** использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- **уметь** использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;
- **уметь** поддерживать работоспособность, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- **уметь** владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- **знать** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

- **знать** требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.

Личностные результаты реализации программы воспитания
Целевые ориентиры результатов воспитания
<i>Гражданское воспитание</i>
Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе. Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания. Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам. Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей. Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе. Принимающий участие в жизни группы, образовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.
<i>Патриотическое воспитание</i>
Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру. Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране. Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России. Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности. Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.
<i>Духовно-нравственное воспитание</i>

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

Эстетическое воспитание

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность). Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья. Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием. Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.
<i>Трудовое воспитание</i> Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей. Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний. Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе. Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность. Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественны интересов, потребностей
<i>Экологическое воспитание</i> Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества. Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред. Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе. Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды. Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.
<i>Ценности научного познания</i>

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Всего учебных занятий – 128 часов, в том числе:

- теория - 2 часов;
 - лабораторные и практические занятия – 126 часов;
- Промежуточная аттестация – 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Все учебных занятий	128
в том числе:	
лекции	2
практические занятия/лабораторные занятия	126
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
Тема 1 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	
	1. Введение.	
	2. Решение задачи поддержки и укрепления здоровья.	
	3. Бег 30 метров. Спортивная ходьба 100 метров.	
	4. Умение правильно выполнять прыжок в длину с места.	
	Практическое занятие №1. Обучение бега с высокого старта.	2
	Практическое занятие №2. Обучение бега на короткие дистанции.	2
	Практическое занятие №3. Обучение бега с низкого старта.	2
	Практическое занятие №4. Обучение спортивной ходьбе.	2
	Практическое занятие №5. Обучение прыжку в длину с места.	2
Тема 2 Гимнастика	Практическое занятие №6. Дыхательная гимнастика.	8
Тема 3 Пионербол	Содержание учебного материала	
	1. Умение бросать мяч одной (двумя) руками.	
	2. Умение ловить мяч двумя руками.	
	Практическое занятие №7. Обучение броску и ловле мяча двумя руками снизу.	2
	Практическое занятие №8. Обучение броску и ловле мяча двумя руками сверху.	2
	Практическое занятие №9. Обучение броску мяча одной рукой.	2
	Практическое занятие №10. Учебная игра.	2

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Тема 4 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.	Наклоны из положения «сет», поднимание прямых ног из положения «вис».	
	2.	Пресс из положения лежа.	
	Практическое занятие №11. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.		2
	Практическое занятие №12. Комплекс упражнений у шведской стенки.		2
	Практическое занятие №13. Комплекс упражнений с гантелями. Зачётное занятие.		2
Тема 5 Гимнастика	Содержание учебного материала		
	1.	Приседания на одной ноге.	
	2.	Упражнения в парах на растяжку.	
	3.	Упражнения с эспандером для рук и ног.	
	Практическое занятие № 14. Метод круговой тренировки.		8
Тема 6 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	1.	Ведение мяча.	
	2.	Передача и ловля мяча, броски мяча.	
	Практическое занятие № 15. Обучение ведению мяча (правой, левой).		2
	Практическое занятие № 16. Обучение боковому ведению (правым, левым).		2
	Практическое занятие № 17. Обучение передаче и ловле мяча двумя руками.		2
	Практическое занятие № 18. Обучение броску мяча в кольцо от головы.		2
	Практическое занятие № 19. Обучение броску мяча в кольцо от груди.		2
	Практическое занятие № 20. Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от плеча.		2
	Практическое занятие № 21. Учебная игра.		4

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Тема 7 Гимнастика	Содержание учебного материала		10
	1.	Умение правильно выполнять физические упражнения с дыхательной гимнастикой.	
	Практическое занятие № 22. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.		
Тема 8 Бадминтон	Содержание учебного материала		10
	1.	Умение выполнять подачу снизу, сверху.	
	2.	Умение отбивать снизу, сверху.	
Практическое занятие № 23. Игра в бадминтон. Зачётное занятие.			
Тема 9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1.	Спортивная ходьба, бег 30 метров.	
	2.	Челночный бег, прыжки в длину с места.	
	Практическое занятие № 24. Повторить спортивную ходьбу.		2
	Практическое занятие № 25. Повторить бег с низкого старта.		2
	Практическое занятие № 26. Повторить бег на короткие дистанции.		2
	Практическое занятие № 27. Повторить бег с высокого старта.		2
	Практическое занятие № 28. Повторить челночный бег.		2
	Практическое занятие № 29. Повторить прыжок в длину с места.		2
	Тема 10 Гимнастика	Содержание учебного материала	
1.		Умение правильно выполнять физические упражнения с дыхательной гимнастикой.	
Практическое занятие № 30. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.			
Тема 11 Пионербол	Содержание учебного материала		
	1.	Умение бросать мяч одной (двумя) руками.	

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

	2.	Умение ловить мяч двумя руками.	
	Практическое занятие № 31. Повторить бросок и ловлю мяча двумя руками снизу, сверху.		4
	Практическое занятие № 32. Повторить бросок и ловлю мяча одной рукой.		2
	Практическое занятие № 33. Повторить бросок и ловлю мяча двумя руками через сетку.		2
	Практическое занятие № 34. Повторить бросок и ловлю мяча одной рукой через сетку.		2
	Практическое занятие № 35. Учебная игра.		8
	Тема 12 Бадминтон	Содержание учебного материала	
1.		Умение играть в бадминтон.	
Практическое занятие № 36. Игра в бадминтон.		8	
Дифференцированный зачет			2
Всего:			128

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

Оснащение спортивного зала:

- гимнастические скамейки;
- шведские стенки;
- гимнастические маты;
- баскетбольные кольца;
- волейбольная сетка.

Технические средства обучения:

- гири;
- гриф;
- секундомер;
- скакалки;
- гантели металлические;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- насос;
- обручи;
- коврики гимнастические;
- бадминтон;
- стол для настольного тенниса;
- комплект для настольного тенниса;
- аптечка для оказания первой помощи студентам.

Методы обучения:

- наглядный;
- практический.

3.2. Информационное обеспечение

Основные источники

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО / А.А. Бишаева. – М., 2017.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура [электронный ресурс]: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО / А.А. Бишаева. – М., 2017.
3. Голощанов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов учебных заведений / Б.Р. Голощанов. – 4-е изд., исп. - М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 312 с.
4. Лечебная физическая культура [Текст]: учебник для студентов учебных заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.: под ред. С.Н. Попова. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 416с.
5. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 4-е изд. - М: Издательский центр «Академия», 2010. - 144 с.
6. Упражнения без оборудования. – М: ЭКСМО, 2012. -2 24с. - У67 (Книга – тренер)
7. Спортивные игры [Текст]: учебник для студентов / В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас и др.: Под ред. В.Д. Ковалека. - М: Просвещение, 1988. – 304 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Выполнение практического задания.
Умеет использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.	Выполнение практического задания.
Умеет поддерживать работоспособность, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Выполнение практического задания.
Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Выполнение практического задания.
Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Выполнение практического задания.
Знает требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.	Выполнение практического задания.