

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Директора ГАПОУ СО
«Каменск-Уральский
агропромышленный техникум»
Некрасова С.И.
Пр № 22-уч от 30.06.2020г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»
(для лиц с ограниченными возможностями здоровья-с различными
формами умственной отсталости)

Для профессиональной подготовки рабочих с ОВЗ:
16472 «Пекарь»
Форма обучения: очная
Срок обучения: 1 г. 10 мес.
Уровень освоения: базовый

Каменск-Уральский, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура/Адаптированная физкультура» является частью адаптированной основной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессии 16472 «Пекарь (для лиц с ограниченными возможностями здоровья - с различными формами умственной отсталости)

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Каменск-Уральский агропромышленный техникум»

Разработчик:

Баканова Татьяна Александровна, преподаватель физической культуры

Рецензент:

Фамилия, Имя, Отчество,

должность,

место работы

Согласовано на заседании П(Ц)К, протокол № __, от «__» _____ 2020г.

Председатель _____ / _____

Согласовано на заседании НМС, протокол № __, от «__» _____ 2020г.

Председатель _____ / _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура/Адаптированная физкультура» является частью адаптированной основной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессии 16472 «Пекарь (для лиц с ограниченными возможностями здоровья - с различными формами умственной отсталости)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов,

в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная уч. нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретические занятия	24
практические работы	14
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	20
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия	Объем часов
1	2	3
Раздел 1 Лёгкая атлетика		14
Тема: 1. 1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:	4
	1. Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Специальные беговые упражнения.	2
	2. Обучение и совершенствование техники метания. Правила соревнований.	2
	Темами практических работ:	4
	1. Бег: 100 м, 200 м, 400 м, 500 м, 1000 м	2
	2. Прыжки в длину с разбега Метание гранаты: 500 (700) гр.	2
Раздел 1 Тема 1.1	Самостоятельная работа по разделу 1:	
	1. Бег по пересеченной местности	2
	2. Занятие в спортивных секциях лёгкой атлетики.	2
	3. Правила техники безопасности.	2
Раздел 2 Гимнастика		16
Тема: 2. 1 Гимнастика	Содержание учебного материала:	6
	1. Теоретические сведения по гимнастике.	2
	2. Строевые и порядковые упражнения. Обще-развивающие и специальные упражнения.	2
	3. Лазание (канат, шест). Акробатика и вольные упражнения	2
	Тематика практических работ:	4
	1. Выполнение упражнений на низкой и высокой перекладине.	2
	2. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове лазание по канату.	2
Раздел 2 Тема 2.1	Самостоятельная работа по разделу 2:	
	1. Выполнение УГГ (утренней гигиенической гимнастики).	2
	2. Упражнения для мышц спины и пресса. Упражнения на перекладине.	2
	3. Упражнения на гибкость. Занятие в спортивных секциях.	2
Раздел 3 Волейбол		16
Тема: 3. 1 Волейбол	Содержание учебного материала:	8

	1.	Теоретические сведения о волейболе. Обще-развивающие и специальные упражнения.	2
	2.	Обучение и совершенствование техники подачи мяча	2
	3.	Обучение и совершенствование техники блокирования.	2
	4.	Обучение и совершенствование техники нападающего удара. Обучение и совершенствование тактики игры в защите и нападении. Правила соревнований.	2
	Тематика практических работ:		4
	1.	Передачи мяча. Подачи мяча.	2
	2.	Блокирование мяча. Выполнение нападающего удара. Учебная игра	2
Раздел 3 Тема 3.1.	Самостоятельная работа по разделу 3:		4
	1.	Упражнения для мышц рук, ног, спины.	2
	2.	Занятия в спортивных секциях. Правила соревнований. Правила техники безопасности	2
Раздел 4 Баскетбол			12
Тема:4.1.Баскетбол	Содержание учебного материала:		6
	1.	Теоретические сведения о баскетболе. Обще-развивающие и специальные упражнения.	2
	2.	Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2
	3.	Обучение и совершенствование техники бросков мяча. Обучение и совершенствование тактики игры в защите и нападении. Правила соревнований.	2
	Тематика практических работ:		2
	1.	Ведение мяча. Подачи мяча. Блокирование. Учебная игра.	2
Раздел 4 Тема 4.1.	Самостоятельная работа по разделу 4:		4
	1.	Упражнения для мышц рук, ног, спины. Правила соревнований.	2
	2.	Правила техники безопасности. Подготовка к итоговому зачету.	2
	Дифференцированный зачет		2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- перекладина;
- маты;
- мячи;
- обручи;
- скакалки;
- гиря;
- спортивные тренажеры.

Оборудование стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- беговые дорожки;
- сектор для прыжков в длину;
- мини-футбольное поле;
- площадка для игры в баскетбол;
- площадка для игры в волейбол;
- полоса препятствий;
- сектор для метания.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- кинокамера.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

1. Физическая культура уч. 10-11 классов общеобразовательных учреждений Маслов М.В.изд. Москва Просвещение 2006
2. Пер. издания «Физическая культура, Москва, «Теория и практика физической культуры и спорта».
3. В.И. Лях А.А. Зданевич Москва Просвещение 2006 г.
4. В.И. Лях А.А. Зданевич Москва Просвещение 2010 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирование, а также при сдачи контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен: уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; – достижения жизненных и профессиональных целей;	Тестовый контроль. Судейство соревнований. Оценка результатов, выполнения контрольных нормативов.
знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Тестовый контроль. Судейство соревнований. Оценка результатов, выполнения контрольных нормативов.