

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 № 19-уч от 28.05.2021г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АД.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**(для лиц с ограниченными возможностями здоровья-с различными
формами умственной отсталости)**

Для профессиональной подготовки рабочих с ОВЗ:
17531 «Рабочий зеленого хозяйства»
Форма обучения: очная
Срок обучения: 1 г. 10 мес.
Уровень освоения: базовый

Учебная программа дисциплины «Физическая культура» разработана для профессиональной подготовки рабочих с ОВЗ 17531 «Рабочий зеленого хозяйства».

Программа раскрывает особенности дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями, ее содержание в соответствии с ФГОС, учебным планом.

Организация-разработчик:

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

Разработчик:

Баканова Татьяна Александровна, преподаватель

Рецензент:

Некрасова Юлия Александровна, заместитель директора по НМР, ГАПОУ СО «КУАТ»

Фамилия, Имя, Отчество,

должность,

место работы

Согласовано на заседании П(Ц)К, протокол № 3 от « 26» мая 2021г.

Председатель _____ / Забродина Л.А./

Согласовано на заседании НМС, протокол № 3 от «27» мая 2021г.

Председатель _____ / Некрасова Ю.А./

Рекомендована _____

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

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям.

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 188 часов,

в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 162 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 26 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка (всего)	188
Обязательная аудиторная уч. нагрузка (всего)	162
в том числе:	
теоретические занятия	94
Практических работ	68
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	26
в том числе:	
правила техники безопасности	
правила соревнований по разным видам спорта	
занятия ОФП (общефизической подготовкой)	
занятия в спортивных клубах и секциях	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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		
Тема: 1. 1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:	30
	1. Теоретические сведения по лёгкой атлетике	4
	2. Специальные беговые упражнения.	6
	3. Обучение и совершенствования техники бега на средние дистанции.	4
	4. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции	4
	5. Обучение и совершенствование техники легкоатлетических прыжков.	4
	6. Обучение и совершенствование техники метания.	4
	7. Правила соревнований.	4
	Темамика практических работ:	24
	1. Бег: 100 м, 200 м, 400 м, 500 м, 1000 м	4
	2. Прыжки в длину с разбега	4
	3. Метание гранаты: 500 (700) гр.	4
Раздел 1 Тема 1.1	Самостоятельная работа по разделу 1:	8
	1. Бег по пересеченной местности	4
	2. Занятие в спортивных секциях лёгкой атлетики. Правила техники безопасности.	4
Раздел 2 Гимнастика		28
Тема: 2. 1 Гимнастика	Содержание учебного материала:	22
	1 Теоретические сведения по гимнастике.	4
	2 Строевые и порядковые упражнения. Обще-развивающие и специальные упражнения.	4
	3 Лазание (канат, шест). Акробатика и вольные упражнения	4
	4 Упражнения на гимнастических снарядах. Гимнастические прыжки.	6
	5 Приемы страховки. Правила соревнований.	4
	Темамика практических работ:	8

	4	Выполнение упражнений на низкой и высокой перекладине.	4
	5	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове лазание по канату.	4
Раздел 2 Тема 2.1	Самостоятельная работа по разделу 2:		8
	4.	Выполнение УГГ (утренней гигиенической гимнастики).	2
	5.	Упражнения для мышц спины и пресса.	2
	6.	Упражнения на гибкость. Упражнения на перекладине.	2
	7.	Занятие в спортивных секциях.	2
Раздел 3 Волейбол			
Тема: 3. 1 Волейбол	Содержание учебного материала:		22
	1.	Теоретические сведения о волейболе. Обще-развивающие и специальные упражнения.	4
	2.	Обучение и совершенствование техники подачи мяча	4
	3.	Обучение и совершенствование техники блокирования.	4
	4.	Обучение и совершенствование техники нападающего удара.	4
	5.	Обучение и совершенствование тактики игры в защите и нападении. Правила соревнований.	2
	Тематика практических работ:		20
	6.	Передачи мяча.	4
	7.	Подачи мяча.	4
	8.	Блокирование мяча.	4
	9.	Выполнение нападающего удара.	4
	10.	Учебная игра	4
Раздел 3 Тема 3.1.	Самостоятельная работа по разделу 3:		4
	9.	Упражнения для мышц рук, ног, спины. Занятия в спортивных секциях.	2
	10.	Правила соревнований. Правила техники безопасности.	2
Раздел 4 Баскетбол			
Тема:4.1.Баскетбол	Содержание учебного материала:		24
	1.	Теоретические сведения о баскетболе. Обще-развивающие и специальные упражнения.	6
	2.	Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча.	4
	3.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	4
	4.	Обучение и совершенствование техники бросков мяча.	4
	5.	Обучение и совершенствование тактики игры в защите и нападении. Правила соревнований.	6
	Тематика практических работ:		16
	11.	Ведение мяча.	4
	12.	Подачи мяча.	4

Раздел 4 Тема 4.1.	13	Блокирование.	4
	14	Учебная игра.	4
	Самостоятельная работа по разделу 4:		6
	13.	Упражнения для мышц рук, ног, спины.	2
	14.	Занятия в спортивных секциях. Правила соревнований.	2
	15.	Правила техники безопасности. Подготовка к итоговому зачету.	2
		Всего:	162

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;
- гири;
- 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.

Основные источники:

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.