**Адаптированная программа учебной дисциплины**

**ОДБ 03**

**Физическая культура**

в профессии: 19601 швея  
 *(ОВЗ)*

Форма обучения - очная

Срок обучения -1 год 10 месяцев

Байкальск 2019 г.

Адаптированная программа ***Физическая культура*** профессионального обучения по программам профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностей служащих по профессии «Швея» обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на базе выпускников специальных (коррекционных) школ VIII вида без получения среднего общего образования, сроком обучения 1 год 10 месяцев, разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 29.01.08 «Оператор швейного оборудования» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 767), Федерального базисного плана для профессиональной подготовки, примерных программ учебных дисциплин и методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ (с умственной отсталостью) с учетом их психофизических особенностей.

**Организация-разработчик:** *ГАПОУ БТОТиС*

**Разработчик:** *О.В. Воинцева, преподаватель ГАПОУ БТОТиС*

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена ЦК профессионального блока ГАПОУ БТОТиС, протокол № 1 «30» августа 2019 г.

**1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***Физическая культура***

**1.1.Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО **19601 Швея**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл, как базовая

Цели и задачи дисциплины:

– основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

**1.3.** **Врачебно-педагогический контроль в адаптивном физическом воспитании:**

-организационные основы врачебно-медицинского контроля лиц с ограниченными функциональными возможностями.

Цель и задачи врачебно-педагогического контроля в адаптивном физическом воспитании. Виды врачебно-педагогического контроля: этапный, текущий, оперативный и педагогический контроль. Показания и противопоказания для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом для лиц с ограниченными функциональными возможностями. Противопоказания и рекомендации в адаптивном физическом воспитании при состояниях после перенесенных острых заболеваний. Профилактика травматизма в адаптивном физическом воспитании. Рекомендации по совершенствованию организации занятий. Методы исследований и контроля эффективности в адаптивном физическом воспитании. Материально-техническое обеспечение при занятиях адаптивным физическим воспитанием. Соответствие мест проведения занятий физическим воспитанием общим гигиеническим требованиям.

**1.4.Формы адаптивного физического воспитания:**

- утренняя гигиеническая гимнастика, урочные занятия физическим воспитанием в учебных заведениях, физкульт паузы, динамические перемены, самостоятельные занятия физическими упражнениями, прогулки, закаливание, купание, плавание, подвижные и спортивные игры, туризм: ближний и дальний, элементы спорта, спортивные соревнования, праздники, фестивали.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося — 104 часа;

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 104 часа,

в том числе:

-практических работ 102 часа.

# 2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

# 2.1Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **104** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **104** |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | 102 |
| Промежуточная аттестация в форме **зачета, *дифференцированного зачета*** | |

**Количество часов на освоение программы дисциплины:**

1 курс - 72 часа, 2 курс - 32 часа.

**2.2 Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 курс | 2 курс | Урочная нагрузка |
| Теоретические сведения | 1 | 1 | 2 |
| Легкая атлетика | 11 | 5 | 16 |
| Гимнастика | 10 | 5 | 15 |
|  |  |  |  |
| Баскетбол | 10 | 5 | 15 |
| Волейбол | 12 | 5 | 17 |
| Настольный теннис | 4 | 6 | 10 |
|  |  |  |  |
| Лыжная подготовка | 9 |  | 9 |
|  |  |  |  |
| Подвижные игры | 5 |  | 5 |
|  |  |  |  |
| Атлетическая гимнастика | 10 | 5 | 15 |
|  |  |  |  |
| ИТОГО | **72** | **32** | **104** |

**2.1.Тематический план и содержание учебной дисциплины**

**«Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.** Теоретические сведения  **- 1 час** |  |  |  |
| Тема 1  Валеология и физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке учащихся ОВЗ | **Содержание** | **1** |  |
| 1.Правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями; задачи на учебный год; влияние физических упражнений на здоровье; воспитание потребности ЗОЖ. | 1 | 1 |
| **Раздел 2.**  Легкая атлетика  **- 11 часов** |  | **11** |  |
| Тема 1.  Бег на короткие дистанции | **Практические занятия** | **6** |
| 1. Ознокомление с техникой выполнения бега. | 1 |
| 2. Обучение техники с низкого старта. | 1 |
| 3. Бег по прямой с различной скоростью. | 2 |
| 4. Челночнй бег | 1 |
| 5. Контрольные нормативы. | 1 |
| Тема 2.  Эстафетный бег | **Практические занятия** | **5** |
| 1.Ознокомление с техникой эстафетного бега 4х100м. | 1 |
| 2. Техника держания эстафетной палочки и передачи. | 1 |
| 3.Старт на очередных этапах. | 2 |
| 4. Контрольные нормативы. | 1 |
| **Раздел 3.** Гимнастика  **- 10 часов** | **Практические занятия** | **10** |
| Тема 1.  Ритмическая гимнастика | 1.Упражнения с общеразвивающей направленностью. | 5 |
| Тема 2. Художественная гимнастика | 1.Упражнения с гимнастическими предметами (обруч, мяч). | 1 |
| Тема 3.  Акробатика | 1.Группировка из положения сед, присед, лежа на спине, перевороты вперед, назад. | 2 |
| 2.Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. | 1 |
| 3.Стойка на лопатках «свеча». | 1 |
| **Раздел 4** Спортивные игры  **- 26 часов** |  | **26** |
| Тема 1.  Баскетбол | **Практические занятия** | **10** |
| 1.Сообщение о баскетболе. Техника безопасности. Жонглирование баскетбольными мячами. | 1 |
| 2.Стойка баскетболиста, перемещения. | 1 |
| 3.Ведение мяча. | 2 |
| 4.Ловля мяча двумя руками. | 1 |
| 5.Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. | 1 |
| 6.Броски мяча в корзину (с места, в движении). | 1 |
| 7.Приемы овладения мячом- вырывание и выбивание. | 1 |
| 8.Игровые задания. Учебная игра. | 1 |
| 9. Игровые задания. Учебная игра.. | 1 |
| Тема 2.  Волейбол  **- 12 часов** | **Практические занятия** | **12** |
| 1.Сообщение о возникновении волейбола. Техника безопасности. Правила соревнований. | 1 |
| 2.Стойка волейболиста. Перемещения. | 2 |
| 3.Передача мяча вперед, назад. | 2 |
| 4.Подачи: нижняя прямая, боковая. | 2 |
| 5.Прием мяча снизу двумя руками, одной рукой. | 2 |
| 6.Учебная игра. | 2 |
| 7.Контрольные нормативы. | 1 |
| Тема 3  Настольный теннис  **- 4 часа** | **Практические занятия** | **4** |
| 1.Способы держания и выбор ракетки. Перемещения. | 1 |
| 2.Вращения мяча и удары по нему. | 1 |
| 3.Прием мяча после подачи. | 1 |
| 4.Контрольные нормативы | 1 |
| **Раздел 5.**  Лыжная подготовка  **- 9 часов** | **Практические занятия** | **9** |
| 1.Сообщение о возникновении лыж. Техника безопасности. | 1 |
| 2.Техника попеременно- двухшажного хода | 1 |
| 3.Эстафеты на лыжах. | 2 |
| 4.Техника конькового хода. | 1 |
| 5.Техника преодоления подъемов. | 1 |
| 6.Техника преодоления спусков. | 1 |
| 7.Техника торможения на лыжах. | 1 |
| 8.Контрольные нормативы | 1 |
| **Раздел 6** Подвижные игры  **- 5 часов** | **Практические занятия** | **5** |
| Тема 1.  Игры на внимание | Игровые задание: «запрещенное движение», «покажи и повтори» и т.п. | 1 |
| Тема 2.  Игры на развитие силы и координации | Игровые задание: перетягивание каната. Различные эстафеты и т.п. | 2 |
| Тема 3.  Иигры на развитие реакции и ловкости | Игровые задания: «быстро по местам» и т.п. | 2 |
| **Раздел 7** Атлетическая гимнастика  **- 10 часов** | **Практические занятия** | **10** |
| 1.Общеразвивающие упражнения с гантелями, амортизаторами, гирями. | 2 |
| 2.Комплекс круговой тренировки(отжимание, пресс, выпрыгивание). | 2 |
| 3.Специальные упражнения на развитие верхнего плечевого пояса, туловища, ног. | 2 |
| 4.Тренировка упражнений по методу круговой тренировки с применением штанги и тренажеров. | 2 |
| 5. Контрольные нормативы | 1 |
| **Зачет.** Контрольные нормативы | 1 |
|  | **Всего часов** | **72** |
| **2 курс** | | | |
| **Раздел 1** Теоретические сведения  **- 1 час** |  | **1** |  |
| Тема 1  Валеология и физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке учащихся ОВЗ | **Содержание** | **1** |
| 1. История развития современных Олимпийских игр. | 1 | 1 |
| **Раздел 2**  Легкая атлетика  **- 5 часов** | **Практические занятия** | **5** |  |
| Тема 1.  Метание мяча | 1.Ознакомление с техникой метания мяча. | 1 |
| 2.Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную и движущую цель. | 1 |
| 3.Контрольные нормативы | 1 |
| Тема 2. Прыжки в длину с места | 1.Специално подготовительные упражнения. Прыжковые упражнения | 1 |
| 2.Контрольные нормативы | 1 |
| **Раздел 3** Гимнастика  **- 5 часов** | **Практические занятия** | **5** |
| Тема 1.  Строевые упражнения | 1.Сочетание различных видов ходьбы и перестроений. | 2 |
| Тема 2. Гимнастическая полоса препятствий | 1.Упражнения направленные на развитие ловкости, внимания, координацию движения. | 2 |
| 2.Контрольные нормативы | 1 |
| **Раздел 4** Спортивные игры  **- 16 часов** |  | **16** |
| Тема 1.  Баскетбол | **Практические занятия** | **5** |
| 1. Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. | 1 |
| 2.Броски мяча в корзину ( с места, в движении). | 1 |
| 3.Приемы овладения мячом- вырывание, выбивание. | 1 |
| 4.Игровые задания. Учебная игра. | 1 |
| 5.Контрольные нормативы | 1 |
| Тема 2.  Волейбол | **Практические занятия** | **5** |
| 1.Передача мяча вперед и назад | 1 |
| 2.Подачи: нижняя боковая, прямая | 1 |
| 3.Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой. | 1 |
| 4.Учебная игра. | 1 |
| 5.Контрольные нормативы | 1 |
| Тема 3  Настольный теннис | **Практические занятия** | **6** |
| 1.Удар справа поступательным вращением | 2 |
| 2. Техника подач | 1 |
| 3. Прием мяча после подачи | 1 |
| 4. Игровые задания. Учебная игра | 1 |
| 5. Контрольные нормативы | 1 |
| **Раздел 6** Атлетическая гимнастика  **- 5 часов** | **Практические занятия** | **5** |
| 1.ОРУ с гантелями, гирями. | 1 |
| 2.Комплекс круговой тренировки. | 1 |
| 3.Спец.упражнения на развитие верхнего плечевого пояса, туловища, ног. | 1 |
| 4.Круговая тренировка с применением штанги и тренажеров. | 1 |
| **Дифференцированный зачет.** Контрольные нормативы. | 1 |
| **Всего за 2 курс** | **32** |
| **Всего часов** | **104** |

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованными раздевалками с душевыми кабинами и санузлами.

**Спортивное оборудование:**

* баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
* щиты, 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 (скакалки, гимнастические коврики);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
* ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка.

**Для занятий лыжным спортом:**

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

**Для плавания:** плавательный бассейн( по договору с С/К «Байкал»); раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты и.т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

# 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Василенко С.Г. Адаптивная физическая культура: Учебно-методическое пособие. – Витебск, 2010. - 29с
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М., 2012. - 168с.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. - М.,2012. -448с.

**Дополнительные источники:**

1. Проходовский Р.Я. Физическая подготовка спортсменов в различных видах спорта 2005г. Иркутск;
2. Ильина Л.И. Легкая атлетика 2006г. Иркутск
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Жмулин А. В., Масягина 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.
5. 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.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура 2002г. Москва
7. Учебные фильмы DVD с комплексами дыхательной гимнастики, ритмической гимнастики, «релаксация», степ аэробика.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

# 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 индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**:  - роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | **Формы контроля обучения:** – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения.  Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| **Должен уметь:**  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | **Методы оценки результатов:** – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика**. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.** Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи.  **Аэробика(девушки)** Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.  **Атлетическая гимнастика**  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.  **Лыжная подготовка.**  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.  ***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.***  *Для этого организуется тестирование в контрольных точках:*  *На входе – начало учебного года, семестра;*  *На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.* |

**Оценка уровня физической подготовленности**

**(по стандартизированным методикам оценки)**

**Тесты:**

1. Броски мяча по баскетбольному кольцу;
2. Прыжки в длину с места (координационный тест);
3. Броски малого мяча в цель(координационный тест);
4. Приседания на одной ноге, опора о стену(количество раз на каждой ноге)- силовой тест;
5. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)- силовой тест;
6. Тест на координацию и скорость — челночный бег 3х10 (с);
7. Силовой тест - бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м);
8. Силовой тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
9. Тест на гибкость – наклон туловища вперед из положения сидя
10. Тест на выносливость – 6-ти минутный бег