

	Министерство образования и науки Республики Бурятия
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»
	Учебно – программная документация
	2.5. Учебный процесс
СК-УПД-РП-2.5.-23	Рабочая программа АУЦ Адаптационная физическая культура по специальности 43.02.03 Педагогика дополнительного образования

Рассмотрено на заседании ПЦК

« _____ »

Протокол № _____

« ____ » _____ 20__ г

подпись

И.О.Фамилия

Утверждено

Методическим советом

ГБПОУ «ГЭТ»

подпись И.О. Фамилия

Протокол № _____

от « ____ » _____ 202__ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
«АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

г. Гусиноозерск 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины адаптационного цикла разработана в соответствии с учебным планом программ профессионального обучения (ОПОП ППСЗ) по специальностям 43.02.03 Педагогика дополнительного образования и Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (утв. Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 20 апреля 2015 г. N 06-830вн), утвержденные Минобрнауки России от 20.04.2015 № 06-830вн

Организация – разработчик: ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»

Заведующая методического кабинета С.А. Ульянова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

1.1. Область применения программы

Рабочая программа АЦ 01 «Адаптационная физическая культура» является частью АПОП ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям 43.02.03 Педагогика дополнительного образования.

Программа учебной дисциплины «Адаптационная физическая культура» предназначена для обучающихся – инвалидов и обучающихся с ОВЗ, освобожденных от физической нагрузки, по медицинским показаниям: - лица с поражением опорно-двигательного аппарата, - лица с поражением слуха. Адаптационная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Всех ее видов и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

адаптационный цикл.

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

- формирование осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и о влиянии занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни ;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа «Адаптационная физическая культура» направлена на освоение знаний в области физической культуры и спорта, на формирование у 5 обучающихся – инвалидов и обучающихся с ОВЗ жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения учебной дисциплины адаптационного курса обучающийся – инвалид или обучающийся с ОВЗ должен уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального отдыха;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- основы здорового образа жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Выпускник из числа лиц с инвалидностью или ОВЗ образовательного учреждения должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

Умения	Знания
У1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 основы здорового образа жизни; З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; З4 средства профилактики перенапряжения

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **90** часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часов;

самостоятельная работа 30 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	90
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
в том числе:	-
лабораторно-практические занятия	14
Самостоятельная работа	30
<i>Итоговая и промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета</i>	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни		4	
Тема 1.1. Введение	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Входной контроль. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (вале логическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	2	2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании ЗОЖ. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	2
Раздел 2. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	8	

	«Становление легкой атлетики как вида спорта».	2	2
	«Организация легкоатлетического спорта».	2	2
	«Организация легкоатлетического спорта».	2	2
	Практическое занятие №1: Защита реферата «Становление легкой атлетики как вида спорта». Защита презентации «Организация легкоатлетического спорта».	2	2
Раздел 3. Баскетбол.	Содержание учебного материала	10	
	История возникновения игры». Современные представления об игре в баскетбол	2	2
	Виды спортивной подготовки в баскетболе	2	2
	Техники игры в баскетбол, классификация	2	2
	Командные действия в защите	2	2
	Практическое занятие №2: Подготовить сообщение о судействе. «Жесты баскетбольного судьи».	2	2
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	12	
	Лыжный гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	2	2
	Техники лыжных ходов, классификация	2	2
	Биатлон как вид спорта и средство физического воспитания. Из истории игр Техники лыжных ходов, классификация	2	2
	Техники способов подъёмов в горку, классификация Техники спусков с горки, классификация Способы торможения, классификация	2	2
	Практическое занятие №3: Защита доклада «Лыжный гонки как вид спорта и средство физического воспитания».	2	2
	Практическое занятие № 4: Защита доклада. Биатлон как вид спорта и средство физического воспитания. Из истории игры. Защита презентации. Техники лыжных ходов, классификация.	2	2
Раздел 5. Волейбол.	Содержание учебного материала	10	
	История возникновения игры Техники игры, классификация	2	2
	Жесты волейбольного судьи Контроль за состоянием здоровья	2	2

	Техника подач Правила соревнований по волейболу Волейбол сидя	2	2
	Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки по волейболу	2	2
	Практическое занятие №5: Сообщение «Олимпийских чемпионах».	2	2
Раздел 6. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	10	
	Основные понятия и термины в легкой атлетике. Роль, место и значение легкой атлетики физической культуре атлетике.	2	2
	Прыжковые упражнения	2	2
	Основные понятия и термины в легкой атлетике Роль, место и значение легкой атлетики физической культуре	2	2
	Специально подготовительные упражнения в легкой атлетике	2	2
	Практическое занятие №6: Сообщение. «Основные факторы, определяющие здоровый образ жизни».	2	2
Тема 8. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	4	2
	Специально подготовительные упражнения	2	2
	Практическое занятие №7: Реферат. «Лыжные гонки на Параолимпийских играх».	2	2
Самостоятельная работа	Составление и оформление карточек-заданий. «Специально подготовительные упражнения».	30	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		2	2
Всего		90	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины имеется учебный кабинет.

Оборудование учебного кабинета: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, стенды, шкафы для хранения дидактических пособий, учебники и учебные пособия, карточки-задания, тесты проверочные, учебные тексты,

Технические средства обучения: компьютер для преподавателя, мультимедийная установка, экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Конституция РФ.
2. Трудовой кодекс РФ.
3. Семейный кодекс РФ.
4. Гражданский кодекс РФ.
5. Конвенция ООН о правах инвалидов.
6. Конвенция о правах ребенка.

Дополнительные источники:

1. Основы правоведения, учебник для учреждений СПО/ А.Я. Яковлева – Москва, «Академия, 2007 год».
2. Основы права, учебник для учреждений НПО/ В.В. Румынина – Москва, «Форум-инфра-М», 2007.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, 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 уметь:

- Использовать нормы позитивного социального поведения;
- Использовать свои права адекватно законодательству;
- Обращаться в надлежащие органы за квалифицированной помощью;
- Анализировать и осознанно применять нормы закона с точки зрения конкретных условий их реализации;
- Составлять необходимые заявительные документы;

- Использовать приобретенные знания и умения в различных жизненных ситуациях

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- Механизмы социальной адаптации;
- основополагающие международные документы по правам человека;
- Основы гражданского и семейного законодательства;
- Основы трудового законодательства.
- Основные правовые гарантии инвалидам в области социальной защиты и образования;
- Функции органов труда и занятости населения.

Экспертная оценка результата выполнения практического задания.

- Устный опрос;
- Письменный опрос (тестирование, работа по карточкам, разбор ситуаций, вопросы для самоконтроля, письменные ответы на вопросы, выполнение практических работ, и др.);
- Проверка ведения тетрадей;
- Внеаудиторная самостоятельная работа;
- Дифференцированный зачет.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504707717602515670935380417862998762092077159056

Владелец Спасов Баир Михайлович

Действителен с 06.03.2023 по 05.03.2024