

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ КОМИ**

**КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӦДАН, НАУКА ДА ТОМ ЙӖЗ ПОЛИТИКА  
МИНИСТЕРСТВО**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение**

**«Сыктывкарский автомеханический техникум»**

**«СЫКТЫВКАРСА АВТОМЕХАНИЧЕСКӖЙ ТЕХНИКУМ»**

**УДЖСИКАСӖ ВЕЛӦДАН КАНМУ УЧРЕЖДЕНИЕ**

Утверждаю:

Директор ГПОУ

«Сыктывкарский автомеханический  
техникум»\_\_\_\_\_ И.В. Юрецкая

Приказ №283 от 31 августа 2021 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК. Адаптивная физическая культура**

Адаптированная программа учебной дисциплины Адаптивная физическая культура для обучающихся групп профессионального обучения по профессиям **18511 «Слесарь по ремонту автомобилей»** из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (с ментальными нарушениями) составлена на основе:

Приказ Минобрнауки России от 18.04.2013 N 292 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения" (Зарегистрировано в Минюсте России 15.05.2013 N 28395);

Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденными письмом Минобрнауки России от 22 апреля 2015 г. N 06-443.

Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей").

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 13.03.2017 г. N 275н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по мехатронным системам автомобиля»

Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 06.04.2007 г. N 243 «Об утверждении единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих, выпуск 3, раздел «Строительные, монтажные и ремонтно-строительные работы»

Методические рекомендации по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, БПО ГПОУ «СКСиС», Сыктывкар, 2017

Положение об адаптированной образовательной программе профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья в ГПОУ «Сыктывкарский автомеханический техникум», Сыктывкар, 2017

Организация разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский автомеханический техникум».

Разработчик: преподаватель – Форосенко Лидия Олеговна.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1.** Паспорт адаптированной программы учебной дисциплины
- 2.** Структура и содержание адаптированной программы учебной дисциплины
- 3.** Условия реализации адаптированной программы учебной дисциплины
- 4.** Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

## **ПАСПОРТ**

### **АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **1.1. Область применения программы**

Адаптированная программа учебной дисциплины ФК. Адаптивная физическая культура по профессиям 18880 «Столяр строительный», 18511 «Слесарь по ремонту автомобилей», разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с ментальными нарушениями).

**1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной профессиональной образовательной программы:** раздел АФК 01. "Адаптивная физическая культура".

#### **1.3. Характеристика группы, в которой реализуется программа:**

Программа предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с ментальными нарушениями).

Данная группа обучающихся характеризуется:

- наличием патологических изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в формировании у них социальной мотивации деятельности, на занятиях по физкультуре у обучающихся данной категории нередко выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Наряду с особенностями, обусловленными состоянием психики, имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также физического развития;
- недостаточной координацией рук и ног, статической координацией, общей напряженностью мышц;
- не сформированностью произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенностью влечений, отсутствием учебной мотивации;
- ограниченными представлениями об окружающем мире;
- повышенной впечатлительностью: болезненно реагируют на тон голоса, отмечают малейшее изменение в настроении;
- характерна повышенная утомляемость, быстро становятся вялыми или раздражительными, с трудом сосредотачиваются на задании, при неудачах утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания.
- повышенной возбудимостью, беспокойством, склонностью к вспышкам раздражительности, упрямству.

**1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

**Цель:**

создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья через индивидуализацию и дифференциацию образовательной деятельности для совершенствования функций организма, развития двигательных навыков, моторики, координации.

**Задачи:**

- стимулировать позитивные сдвиги в организме и совершенствовать организм через оптимальные индивидуализированные физические нагрузки;
- содействовать воспитанию эмоционально-волевых качеств, развитию коммуникативной, познавательной деятельности;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, формировать двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развивать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, регулярным физическим нагрузкам, подготавливать к жизни в условиях профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, простейшие комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

При реализации программы у обучающихся будут сформированы общие компетенции по специальности:

**1.5. Характерные для адаптированной образовательной программы формы организации деятельности обучающихся с ОВЗ. Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным нарушением интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:**

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

**Формы адаптивного физического воспитания:** утренняя гигиеническая гимнастика, урочные занятия физическим воспитанием, физкультпаузы, динамические перемены, самостоятельные занятия физическими упражнениями, прогулки, закаливание, купание, плавание, подвижные и спортивные игры, туризм: ближний и дальний, элементы спорта, спортивные соревнования, праздники, фестивали.

**1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 60 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>60</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	60
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	58
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	0
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины АФК. 01. Адаптивная физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Содержание коррекционной работы (методический инструментарий коррекционно-развивающего обучения)	Объём часов	Уровень освоения
<b>Раздел I. Теоретическая часть.</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	<b>Тема 1.1.1. Основы здорового образа жизни.</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для освоения профессией. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условия формирования здорового образа жизни.	Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта. Сформирование понятия ЗОЖ, личная гигиена, водных процедур.	1	
	<b>Тема 1.1.2. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Укрепление здоровья трудовой деятельностью. Воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков.	1	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>10</b>	
	<b>Тема 2. 1. Инструктаж по технике безопасности. Виды гимнастики. Строевые упражнения на месте и в движении.</b>	Коррекция и развитие координационных	1	



	Размыкание в движении на заданный интервал. Выполнение строевых команд (четкость и правильность). - <i>построения и перестроения</i> : (закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «равняйсь», «вольно»); согласованные повороты учащихся (кругом, направо, налево); отработка строевого шага). Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.	способностей: ориентировки в пространстве; быстроты реагирования на изменяющиеся условия; ритмичности движений. Коррекция основных движений при ходьбе, согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы), коррекция осанки, развитие зрительного и слухового внимания; согласованности движений и дыхания.		1
	<b>Тема 2.2.</b> Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.		1	
	<b>Тема 2.3.</b> <u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Пружинистые приседания в положении выпад вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена и др. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).  Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	Коррекция статического и динамического равновесия, развитие силы мышц рук и ног, развитие мышц брюшного пресса.	1	
	<b>Тема 2.4.</b> Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Переноска груза и передача предметов. Лазание и перелезание; равновесие. Подвижные игры.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров	1	

		движений.		
	<b>Тема 2.5. Гимнастические упражнения</b> (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): простые и смешанные висы и упоры.	Коррекция осанки, равновесия, согласованности движений. Развитие силы рук. Обучение страховки и само страховки.	2	
	<b>Тема 2.6. Акробатические упражнения</b> (элементы, связки, выполняются только при наличии медицинского допуска, консультации врача): перекаты, группировки, кувырки, стойки, равновесия	Коррекция осанки, равновесия, согласованности движений, координации. Развитие силы рук. Обучение страховки и само страховки.	2	
	<b>Тема 2. 6.;</b> Опорный прыжок через козла, высота 115 см, способом «согнув ноги», «ноги врозь».	Развитие координации движений, быстрота, сила мышц ног и рук. Кроме физических качеств, опорные прыжки позволяют воспитывать смелость, решительность и настойчивость в достижении цели.	2	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Ходьба.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Учебно-тренировочные занятия.</b>		6	
	<b>Тема 3.1.1 Ходьба.</b> Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. «Бег» руками стоя на месте, с изменением темпа. Специальные беговые упражнения. Прохождение отрезков 30, 60,	Усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости, коррекция техники движений рук,	1	2

	100м.	усвоение темпа, активизация и ритм дыхания.  Стимуляция дыхательной системы, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног, развитие скоростных качеств.		
	<b>Тема 3.1.2</b> Движение по пересеченной местности от 3 до 4 км с использованием пеших переходов на бег.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы	1	
	<b>Тема 3.1.3</b> Техника высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений. Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата.	1	
	<b>Тема 3.1.4</b> Бег на скорость 100 м, «челночный бег».		1	
	<b>Тема 3.1.5</b> Медленный бег до 10–12 мин. Специальные беговые упражнения.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы. Стимуляция дыхательной системы, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий,	1	2
	<b>Тема 3.1.6</b> Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики – 1000 м; девушки – 800 м.		1	

		координация движений рук и ног.		
<b>Тема 3.2.</b>  <b>Прыжки в длину, в высоту.</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия.</b>		4	
	<b>Тема 3.2.1. Техника прыжка с места.</b> Выполнение специальных прыжковых упражнений: прыжки на скакалке, «лягушка», с зажатым в стопах мячом, прыжки через скамейку, прыжки на месте с поворотами.	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность движений  Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий, укрепление свода стопы, развитие выносливости	1	2
	<b>Тема 3.2.2. Совершенствование техники прыжка с места.</b> Выполнение специальных прыжковых упражнений: прыжки через скакалку, обруч, веревку.	Координация движений, точность кинестетических ощущений, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля.	1	
	<b>Тема 3.2.3</b> Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание". Имитация маховых движений прыжка, отталкивание, разбег, переход через планку, выполнение прыжка в целом.	Координация движений рук и ног, формирование пространственно-временных связей, осмысление основных элементов структуры и ритма движений при выполнении прыжка в отдельности и в целостном движении.	1	
	<b>Тема 3.3.4</b> Совершенствование всех фаз прыжка способом «перешагивание».		1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			

	Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.			
<b>Тема 3.3.</b>  <b>Метание малого мяча.</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия.</b>		2	
	<b>Тема. 3.3.1.</b> Метание. Подготовительные упражнения с малым утяжеленным мячом (100–150 г), волейбольным, баскетбольным, набивным, теннисным.	Дифференцировка усилия и расстояния, направления движения, глазомер, координация и точность движения. Быстрота переключения зрения, распределение внимания, ориентировка в пространстве. Способность воспроизводить направление и амплитуду движений. Развитие силы мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки. Координация движений кисти, подвижность в лучезапястном суставе.	1	
	<b>Тема.3.3.2.</b> Метание малого мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.		1	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>				
<b>Тема 4.1.</b>  <b>Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>	
	<b>Учебно-тренировочные занятия.</b>		6	
	<b>Тема. 4.1.1.</b> Понятие игры баскетбол. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота	1	2
	<b>Тема. 4.1.2.</b> Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Подвижная игра с		1	

	элементами баскетбола.	реакций, дифференциация		
	<b>Тема. 4.1.3.</b> Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	силовых, пространственных и временных параметров движений. Дифференцировка	1	
	<b>Тема. 4.1.4.</b> Броски мяча в корзину с различных положений. Подвижная игра с элементами баскетбола.	усилия и направления движения, регуляция	1	
	<b>Тема. 4.1.5.</b> Техника передвижения в защите и нападении. Совершенствование ведения мяча, бросок в корзину.	мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность,	1	
	<b>Тема. 4.1.6.</b> Учебная игра баскетбол с использованием изученных элементов.	устойчивость вестибулярного аппарата, дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения рук и ног, распределение внимания, ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества. Укрепление глазных мышц, развитие периферического зрения, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Умение работать с партнером, командой.	1	
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			

<b>Волейбол.</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия.</b>		6	
	<b>Тема 4.2.1.</b> Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Прием мяча у сетки.	Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность,	1	
	<b>Тема 4.2.2.</b> Прием мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Подвижная игра с элементами волейбола.		1	
	<b>Тема 4.2.3.</b> Верхняя и нижняя прямая подача.		1	
	<b>Тема 4.2.4.</b> Двухсторонняя игра волейбол. Подвижные игры.	дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения рук, распределение внимания, ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества.	1	
	<b>Тема 4.2.5.</b> Блокирование мяча. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3–6 по 5–10 раз).		1	
	<b>Тема 4.2.6.</b> Двухсторонняя игра. Подвижные игры с элементами волейбола.	Укрепление глазных мышц, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системы. Умение работать в команде.	1	
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		4	
<b>Мини-футбол.</b>	<b>Тема. 4.3.1.</b> Мини-Футбол. Понятие о тактике игры. Практическое судейство. Прием и обработка мяча. Удары по	Развитие двигательных способностей, таких как	1	

	воротам.	<p>быстрота движений, выносливость, ловкость, точность, коррекция и развитие работы ног.</p> <p>Повышение работоспособности, воспитание морально-волевых качеств, организованности, умение работать в команде</p> <p>Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системы.</p>		
	<b>Тема. 4.3.2.</b> Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Учебная игра.		1	
	<b>Тема. 4.3.3.</b> Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение).		1	
	<b>Тема. 4.3.4.</b> Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра		1	
<b>Тема 4.4</b> <b>Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	<b>Тема 4.4.1</b> Изучение ударов по мячу. Замах: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный. Вынос ракетки на мяч. Удар по мячу. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.	<p>Коррекция нарушений физического развития и психомоторики.</p> <p>Укрепление нервной системы, двигательного аппарата, улучшение обмена веществ и деятельность всех систем организма, стимуляция двигательной активности,</p>	1	
	<b>Тема 4.4.2</b> Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»	двигательного аппарата, улучшение обмена веществ и деятельность всех систем	1	
	<b>Тема 4.4.3</b> Удар без вращения - «толчок»; Удар с нижним вращением - «подрезка»; Удар с верхним вращением - «накат».	организма, стимуляция двигательной активности,	1	
	<b>Тема 4.4.4</b> Учебная игра настольный теннис	улучшение интеллектуальной деятельности, развитие устойчивого внимания,	1	



		развитие наблюдательности.		
<b>Тема 5. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>8</b>	
	<b>Тема 5.1.1.</b> Изучение бесшажного и одновременного хода техники изученных ходов, переход с попеременного двушажного хода к одновременным ходам.	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания.	1	
	<b>Тема 5.1.2.</b> Прохождение на скорость отрезков: до 100 м – 4-5 раз, 300-400 м – 2-3 раза (для мальчиков), 200 – 300 м – 2-3 раза за урок (для девочек).	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений,	1	
	<b>Тема 5.1.3</b> Изучение попеременного двушажного хода, переходы с попеременных ходов к одновременным.	дифференцирование усилий, координация движений рук и ног.	1	
	<b>Тема 5.1.4</b> Преодоление спусков и подъемов.		1	
	<b>Тема 5.1.5.</b> Изучение конькового хода.	Развитие силы, быстроты, выносливости.	1	
	<b>Тема 5.1.6.</b> Передвижение по среднeperесеченной местности на отрезках до 3 км (для мальчиков), до 2 км (для д).	Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.	1	
	<b>Тема 5.1.7</b> Совершенствование ранее изученных лыжных ходов.		1	
	<b>Тема 5.1.8</b> Преодоление свободным стилем дистанции 5 км (мальчики), 3 км (девочки) (при необходимости, возможно сокращение дистанции)		1	
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 6. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Тема 6.1.1.</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения с собственным весом тела. Подъем туловища лежа на животе, приседания, сгибание разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине. (дозировка с учетом уровня	Укрепление мышечного корсета, повышение аэробных и анаэробных возможностей,	2	

	здоровья)	увеличение ЖЕЛ.		
	<b>Тема 6.1.2.</b> Атлетическая гимнастика: упражнения с собственным весом. Упражнения на тренажерах: для ног и ягодиц; для спины. (дозировка с учетом уровня здоровья)	Повышение адаптации к физическим нагрузкам, улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и обменных процессов.	1	
	<b>Тема 6.1.3.</b> Упражнения для рук, груди, брюшного пресса и косых мышц живота. (дозировка с учетом уровня здоровья)		1	
	<b>Тема 6.1.4</b> Упражнения на гимнастических ковриках		1	
	<b>Тема 6.1.5</b> Упражнения с бодибарами, гантелями, полусферами, фитболами (дозировка с учетом уровня здоровья)		1	
	<b>Тема 6.1.6</b> Упражнения со штангой (дозировка с учетом уровня здоровья)		1	
	<i>Дифференцированный зачет</i>		1	
<b>ИТОГО</b>			<b>60</b>	

### **3. условия реализации программы дисциплины**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета Требования к минимальному материально-техническому обеспечению. Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений. Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные, теннисные, медицинские; скакалки, обруч, гимнастические палки, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты. Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало. Технические средства обучения: компьютер, секундомер, свисток, табло механическое, фотоаппарат.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Горелик, В.В. Адаптивная физическая культура (АФК) и спорт с нарушением интеллекта: учеб.-метод. пособие / В.В. Горелик. – Тольятти: ТГУ, 2009. -103с.
2. Насибулина Т.В. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья: метод. пособие / Т.В. Насибулина, И.Д. Новикова. – Сыктывкар: ГОУДПО «КРИО», 2016. – 61с.
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2011. – Сб. 1. – 224 с.
4. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Т. Н. Шутова, О. В. Везеницын, Д. В. Выприков, Г. С. Крылова, И. М. Бодров, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров ; под ред. д-ра ист. наук И. В. Яблочкиной, Г. Б. Кондракова. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 108 с.
5. Программа спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол (спорт ЛИЦ с интеллектуальными нарушениями) Приказ Минспорта России от 27.01.2014 № 33 (ред. От 15.07.2015 № 738) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (спорт лиц с интеллектуальными нарушениями), (Зарегистрировано в Минюсте России 01.04.2014 N 31789)

6. Чобанян Г.М. Рабочая программа спортивной подготовки по видам спорта «настольный теннис» для лиц с интеллектуальными нарушениями, Департамент образования администрации г. Перми, Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 20 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Перми-2019.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. – М., 2012
8. Решетников Н.В. Физическая культура.- М., 2012.

Дополнительные источники:

1. Физическое развитие детей с расстройствами аутистического спектра [электронный ресурс]:

режим доступа:

<http://преодоление35.рф/fizicheskoe-razvitie-detej-s-rasstrojstvami-autisticheskogo-spektra/>

2. Выготский Л.С., проблема умственной отсталости [электронный ресурс]:

режим доступа:

[http://dugward.ru/library/vygotskiy/vygotskiy\\_problema\\_umstvennoy\\_otstalosti.html](http://dugward.ru/library/vygotskiy/vygotskiy_problema_umstvennoy_otstalosti.html)

3. Задачи адаптивной физической культуры [электронный ресурс]:

режим доступа: [https://studwood.ru/1577728/meditsina/zadachi\\_adaptivnoy\\_fizicheskoy\\_kultury](https://studwood.ru/1577728/meditsina/zadachi_adaptivnoy_fizicheskoy_kultury)

4. Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью. Частные методики адаптивной физической культуры [электронный ресурс]:

режим доступа: [https://aupam.ru/pages/fizkult/ch\\_mafk/page\\_37.htm](https://aupam.ru/pages/fizkult/ch_mafk/page_37.htm)

5. Болезнь Шейермана-Мау (кифоз Шейермана) [электронный ресурс]:

режим доступа: [https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65635b2ac79b4d53a89521306c26\\_0.html](https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65635b2ac79b4d53a89521306c26_0.html)

6. Информация по реабилитации инвалида [электронный ресурс]:

режим доступа: <https://aupam.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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
<b>Умения:</b>	
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Учебный диалог
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Опрос, показ
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Показать
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;	Показ, опрос, апробация
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Проведение спортивных мероприятий внутри техникума
<b>Знания:</b>	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Учебный диалог
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Тестирование
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практическое занятия

Рассмотрено:  
на заседании предметной  
(цикловой) комиссии  
16 июня 2021 г. протокол № 10  
Председатель ПЦК Евдоченко С.В.