

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӢДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский автомеханический техникум»
«СЫКТЫВКАРСА АВТОМЕХАНИЧЕСКӢЙ ТЕХНИКУМ»
УДЖСИКАСӢ ВЕЛӢДАН КАНМУ УЧРЕЖДЕНИЕ
(ГПОУ «САТ»)**

Рассмотрено и принято на заседании цикловой
комиссии по работе с детьми с ограниченными
возможностями здоровья 19.09.2023г.

протокол №12

Председатель ЦК _____ (С.В.Евдоченко)

Утверждаю:

Директор ГПОУ САТ

И.В. Юрецкая

АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. Адаптивная физическая культура

Сыктывкар 2023

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.

Личностных результатов:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>60</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	58
контрольные работы	
Самостоятельная работа студента (всего)	<i>0</i>
<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 инструментальный коррекционно-развивающего обучения)	Объём часов	Уровень освоения
Раздел I. Теоретическая часть.			2	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала		2	
	Тема 1.1.1. Основы здорового образа жизни. 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	
	Тема 1.1.2. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 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	
Раздел 2. Гимнастика			10	
	Тема 2. 1. Инструктаж по технике безопасности. Виды гимнастики. Строевые упражнения на месте и в движении.	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», «равняйся», «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
	Тема 2.2. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.		1	
	Тема 2.3. <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	
	Тема 2.4. 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.		
	Тема 2.5. Гимнастические упражнения (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	
	Тема 2.6. Акробатические упражнения (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	
	Тема 2. 6.; 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	
Раздел 3. Легкая атлетика			12	
Тема 3.1. Ходьба. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала			
	Учебно-тренировочные занятия.		6	
	Тема 3.1.1 Ходьба. 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.		
	Тема 3.1.2 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	
	Тема 3.1.3 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	
	Тема 3.1.4 Бег на скорость 100 м, «челночный бег».		1	
	Тема 3.1.5 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
	Тема 3.1.6 Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики – 1000 м; девушки – 800 м.		1	

		координация движений рук и ног.		
Тема 3.2. Прыжки в длину, в высоту.	Учебно-тренировочные занятия.		4	
	Тема 3.2.1. Техника прыжка с места. 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
	Тема 3.2.2. Совершенствование техники прыжка с места. Выполнение специальных прыжковых упражнений: прыжки через скакалку, обруч, веревку.	Координация движений, точность кинестетических ощущений, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля.	1	
	Тема 3.2.3 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	
	Тема 3.3.4 Совершенствование всех фаз прыжка способом «перешагивание».		1	
	Самостоятельная работа обучающихся:			

	Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.			
Тема 3.3. Метание малого мяча.	Учебно-тренировочные занятия.		2	
	Тема. 3.3.1. 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	
	Тема.3.3.2. Метание малого мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.		1	
Раздел 4. Спортивные игры				
Тема 4.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала		16	
	Учебно-тренировочные занятия.		6	
	Тема. 4.1.1. Понятие игры баскетбол. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота	1	2
	Тема. 4.1.2. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Подвижная игра с		1	

	элементами баскетбола.	реакций, дифференциация		
	Тема. 4.1.3. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	силовых, пространственных и временных параметров движений. Дифференцировка	1	
	Тема. 4.1.4. Броски мяча в корзину с различных положений. Подвижная игра с элементами баскетбола.	усилия и направления движения, регуляция	1	
	Тема. 4.1.5. Техника передвижения в защите и нападении. Совершенствование ведения мяча, бросок в корзину.	мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность,	1	
	Тема. 4.1.6. 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	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала.			

Волейбол.	Учебно-тренировочные занятия.		6	
	Тема 4.2.1. Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Прием мяча у сетки.	Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность,	1	
	Тема 4.2.2. Прием мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Подвижная игра с элементами волейбола.		1	
	Тема 4.2.3. Верхняя и нижняя прямая подача.		1	
	Тема 4.2.4. 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	
	Тема 4.2.5. Блокирование мяча. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3–6 по 5–10 раз).		1	
	Тема 4.2.6. Двухсторонняя игра. Подвижные игры с элементами волейбола.	Укрепление глазных мышц, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системы. Умение работать в команде.	1	
Тема 4.3.	Содержание учебного материала.		4	
Мини-футбол.	Тема. 4.3.1. 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>		
	Тема. 4.3.2. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Учебная игра.		1	
	Тема. 4.3.3. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение).		1	
	Тема. 4.3.4. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра		1	
Тема 4.4 Настольный теннис	Содержание учебного материала		4	
	Тема 4.4.1 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	
	Тема 4.4.2 Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»	двигательного аппарата, улучшение обмена веществ и деятельность всех систем	1	
	Тема 4.4.3 Удар без вращения - «толчок»; Удар с нижним вращением - «подрезка»; Удар с верхним вращением - «накат».	организма, стимуляция двигательной активности,	1	
	Тема 4.4.4 Учебная игра настольный теннис	улучшение интеллектуальной деятельности, развитие устойчивого внимания,	1	

		развитие наблюдательности.		
Тема 5. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала.		8	
	Тема 5.1.1. 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	
	Тема 5.1.2. 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	
	Тема 5.1.3 Изучение попеременного двушажного хода, переходы с попеременных ходов к одновременным.	дифференцирование усилий, координация движений рук и ног.	1	
	Тема 5.1.4 Преодоление спусков и подъемов.		1	
	Тема 5.1.5. Изучение конькового хода.	Развитие силы, быстроты, выносливости.	1	
	Тема 5.1.6. 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	
	Тема 5.1.7 Совершенствование ранее изученных лыжных ходов.		1	
	Тема 5.1.8 Преодоление свободным стилем дистанции 5 км (мальчики), 3 км (девочки) (при необходимости, возможно сокращение дистанции)		1	
	Содержание учебного материала		8	
Тема 6. Атлетическая гимнастика	Тема 6.1.1. 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.		
	Тема 6.1.2. 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	
	Тема 6.1.3. Упражнения для рук, груди, брюшного пресса и косых мышц живота. (дозировка с учетом уровня здоровья)		1	
	Тема 6.1.4 Упражнения на гимнастических ковриках		1	
	Тема 6.1.5 Упражнения с бодибарами, гантелями, полусферами, фитболами (дозировка с учетом уровня здоровья)		1	
	Тема 6.1.6 Упражнения со штангой (дозировка с учетом уровня здоровья)		1	
	<i>Дифференцированный зачет</i>		1	
ИТОГО			60	

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

3. Задачи адаптивной физической культуры [электронный ресурс]:

режим доступа: 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

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

режим доступа: 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
Умения:	
- 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
Знания:	
- 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