

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Обшаровский государственный техникум им.В.И.Суркова»

## **АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **АФК.01 Адаптивная физическая культура**

**Категория ОВЗ - нарушение интеллекта (*легкая, средняя, умеренная степень  
умственной отсталости*)**

Программы профессиональной подготовки  
по профессии 17542 Рабочий плодоовощного хранилища

Срок обучения: 1 год и 10 месяцев.

с.Обшаровка, 2022 г.

Рассмотрено  
на заседании  
методической комиссии  
Протокол № 7  
от « 20 » мая 2022г.  
Председатель

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

расшифровка

Разработчик:  
преподаватель  
\_\_\_\_\_ Жоголев В.А.

«20 » мая 2022г.

Составлена по профессии 17542  
«Рабочий плодоовощного хранилища»  
на основании профессионального  
стандарта «Мастер растениеводства»,  
утвержденного приказом Министерства  
труда и социальной защиты РФ от  
17.06.2019 г. № 408 н.

Утверждаю:  
Директор  
\_\_\_\_\_ Захаров Н.В.

«20 » мая 2022г.

Адаптированная рабочая программа учебного предмета Адаптивная физическая культура разработана по профессии 17542 «Рабочий плодоовощного хранилища» на основе профессионального стандарта «Мастер растениеводства», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17.06.2019 г. № 408 н.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Обшаровский государственный техникум им.В.И.Суркова»

Разработчик: Жоголев В.А., преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	стр. 5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	15
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	17
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	22

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **Адаптивная физическая культура**

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

Адаптированная рабочая программа учебного предмета Адаптивная физическая культура разработана по профессии 17542 «Рабочий плодоовощного хранилища» на основе профессионального стандарта «Мастер растениеводства», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17.06.2019 г. № 408 н.

Программа разработана в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидов с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития).

Особенности психофизического развития данной категории обучающихся описаны в разделе 1 АОП ПО

**1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в адаптивный учебный цикл.

**1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения дисциплины:**

Цель учебного предмета предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные координации, развивая физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Рабочая программа учебного предмета Адаптивная физическая культура для обучающихся с ОВЗ и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для обучающихся в ОО СПО лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом их индивидуальных особенностей и образовательных потребностей в области

физической культуры;

- обучение новым способам и видам двигательной деятельности;
- предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния получающего профессиональное образование в ОО СПО;
- обеспечение психолого-педагогической помощи учащимся с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности учащихся с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;
- реализацию программ мейнстриминга в образовательной организации СПО: включение обучающихся с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми учащимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;
- привлечение обучающихся в ОО СПО к занятиям адаптивным спортом; подготовку их для участия в соревнованиях; привлечение учащихся-инвалидов к спортивной деятельности в командах (в соответствии с нарушениями здоровья) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

В результате изучения учебного предмета Адаптивная физическая культура обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**1.4. Результатом освоения программы учебного предмета Адаптивная физическая культура является овладение обучающимися общими компетенциями.**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

**1.5 Личностные результаты реализации программы воспитания.**

**Личностные результаты реализации программы воспитания для лиц с легкой степенью умственной отсталости Гражданское воспитание:**

Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам. Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.

### **Патриотическое воспитание**

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности

### **Духовно-нравственное воспитание**

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

### **Эстетическое воспитание**

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

### **Трудовое воспитание**

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

### **Экологическое воспитание**

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

### **Ценности научного познания**

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

**Личностные результаты реализации программы воспитания для лиц со средней и умеренной степенью умственной отсталости:**

#### **Гражданско-патриотическое воспитание**

Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении.

Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.

Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства.

Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.

Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

#### **Духовно-нравственное воспитание**

Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности.

Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.

Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.

Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам осознающий ответственность за свои поступки.

Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.

Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

### **Эстетическое воспитание**

Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.

Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре.

Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.**

Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

### **Трудовое воспитание**

Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.

Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.

Проявляющий интерес к разным профессиям.

Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

#### **Экологическое воспитание**

Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.

Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.

Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

#### **Ценности научного познания**

Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.

Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.

Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.

#### **1.5. Количество часов на освоение учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 212 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 106 часов;

самостоятельной учебной нагрузки – 106 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
практические занятия	104
теория	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	106
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	106
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебного предмета Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>		<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
		<b>I курс</b>		
Введение	1	1. Физическая активность и ее роль в социальной адаптации человека, в том числе в профессиональной деятельности.	1	
	2	2. Физическое развитие, рациональное питание, гигиена, поведение обучающегося.	1	
Раздел1. Спортивные игры				
Тема 1.1. Ручной мяч		Содержание учебного материала	9	
		<b>Практические занятия</b>		
		3 1.Правила игры в ручной мяч, ознакомительный этап.	1	
		4 2.Травматизм и его профилактика на уроках физической культуры.	1	
		5 3.Правила судейства.	1	
		6 4.Обучение техники игры в ручной мяч	1	
		7 5.Пробная игра 3х3	1	
		8 6.Развитие скоростных и силовых качеств	1	
		9 7.Обучение техники игры в ручной мяч	1	
		10 8.Правила судейства, игра в защите, игра вратаря	1	
		11 9.Обучение техники броска мяча на точность, игра 6х6	1	
Тема 1.2. Настольный теннис		Содержание учебного материала	10	
		<b>Практические занятия</b>		
		12 1.Обучение техники игры, способы держания ракетки, удар, подача	1	
		13 2.Подача через сетку, движение возле стола, обработка ударов	1	
		14 3.Обучение техники ведения игры	1	
		15 4.Ознакомление техники подачи, обводящий удар, правила судейства	1	

	16	5. Техника игры 1x1, навыки игры 2x2	1	
	17	6. Закрепление навыков подачи.	1	
	18	7. Обучение техники ведения игры на расстоянии от стола.	1	
	19	8. Обучение техники судейства, техника игры 2x2	1	
	20	9. Обучение техники подач, приема мяча, обманные подачи	1	
	21	10. Обучение техники игры в парах, контрольные игры, самосудейство	1	
Тема 1.3. Баскетбол		Содержание учебного материала	10	
		<b>Практические занятия</b>		
	22	1.Обучение специально подготовленным упражнениям баскетболиста	1	
	23	2.Обучение ведению левой (правой) рукой.	1	
	24	3. Обучение изменения направления бега.	1	
	25	4. Практика судейства, ловля мяча двумя руками.	1	
	26	5. Зачет (тест)	1	
	27	6. Обучение передачи мяча .	1	
	28	7. Обучение выполнения штрафных бросков	1	
	29	8. Обучение практики судейства в учебной игре 4x4	1	
	30	9. Закрепление взаимодействия двух нападающих против защитника	1	
	31	10. Обучение ведения, броска, двумя руками сверху	1	
Тема 1.4. Волейбол		Содержание учебного материала	21	
		<b>Практические занятия</b>		
	32	1.Обучение передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	
	33	2.Обучение нападающему удару при одиночном блокировании	1	
	34	3. Совершенствование нападающего удара при одиночном блокировании (Зачет)	1	
	35-36	4. Обучение взаимодействию игроков в нападении в зонах 2	2	
	37-38	5. Обучение взаимодействию игроков в нападении в зонах 3	2	

	39-40	6. Обучение взаимодействию игроков в нападении в зонах 4	2	
	41-42	5. Отработка верхней подачи, приема мяча, отскакивающего от сетки		
	43-44	6. Обучение блокированию нападающего удара, отработка передачи мяча на заднюю траекторию	2	
	45-46	7. Отработка верхней прямой подачи в зоны 1	2	
	47-48	8. Отработка верхней прямой подачи в зоны 5	2	
	49-50	9. Отработка верхней прямой подачи в зоны 6	2	
	51-52	10. Совершенствование верхней прямой подачи, двухсторонняя игра 6х6 (Зачет)	2	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Основы мер безопасности Самостоятельное применение средств физического воспитания Отрицательное влияние вредных привычек Техника прыжковых упражнений Техника выполнения силовых упражнений Круговая тренировка Стойки, подъемы, прыжки Упражнения с отжиманием	53	
<b>II курс</b>		Итого	52	Уровень освоения
		Всего I курс	105	
		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
<i>1</i>		<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Спортивные игры				
Тема 1.1. Ручной мяч		Содержание учебного материала	11	
		<b>Практические занятия</b>		
	1	1. Техника судейства ручной мяч	1	

	2	2. Совершенствование техники судейства ручной мяч	1	
	3	3. Правила игры в ручной мяч, ведение мяча, взаимодействие игроков	1	
	4	4. Игра вратаря, игра головой, удары по воротам	1	
	5	5.Правила судейства, отработка ударов мяча	1	
	6	6.Совершенствование техники игры в ручной мяч	1	
	7	7.Взаимодействие игроков нападения и защиты, двухсторонняя игра	1	
	8	8. Развитие скоростных и силовых качеств, броски на точность	1	
	9	9. Совершенствование техники игры в ручной мяч	1	
	10	10. Правила судейства, игра в защите, игра вратаря	1	
	11	11. Совершенствование техники броска мяча на точность, игра бхб	1	
Тема 1.2. Настольный теннис		Содержание учебного материала	10	
		<b>Практические занятия</b>		
	12	1.Совершенствование техники игры, способы держания ракетки, удар, подача	1	
	13	2.Подача через сетку, движение возле стола, обработка ударов	1	
	14	3.Совершенствование техники ведения игры, нападающие удары	1	
	15	4.Совершенствование техники подачи, обводящий удар, правила судейства	1	
	16	5. Совершенствование игры 1х1, навыки игры 2х2	1	
	17	6. Закрепление навыков подачи, совершенствование техники приема мяча	1	
	18	7. Совершенствование техники ведения игры на расстоянии от стола, защита	1	
	19	8. Совершенствование техники судейства, техника игры 2х2	1	
	20	9. Совершенствование техники подач, приема мяча, обманные подачи	1	
	21	10. Совершенствование техники игры в парах, контрольные игры,	1	

		самосудейство		
Тема 1.3. Баскетбол		Содержание учебного материала	10	
		<b>Практические занятия</b>		
	22	1.Обучение специально подготовленным упражнениям баскетболиста	1	
	23	2.Обучение ведению левой (правой) рукой, попеременно, бросок левой, правой рукой	1	
	24	3.Совершенствование изменения направления бега, челночный бег, передача мяча, штрафной бросок	1	
	25	4. Практика судейства, ловля мяча двумя руками: левой и правой, двухсторонняя игра 3х3	1	
	26	5. Зачет	1	
	27	6. Обучение передачи мяча одной и двумя руками из размеченных исходных позиций	1	
	28	7. Совершенствование выполнения штрафных бросков	1	
	29	8. Совершенствование практики судейства в учебной игре 4х4	1	
	30	9. Закрепление взаимодействия двух нападающих против защитника (Зачет)	1	
	31	10. Совершенствование ведения, броска, двумя руками сверху	1	
Тема 1.4. Волейбол		Содержание учебного материала	23	
		<b>Практические занятия</b>		
	32	1.Обучение передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	
	33	2.Обучение нападающему удару при одиночном блокировании	1	
	34	3. Совершенствование нападающего удара при одиночном блокировании	1	
	35-36	4. Обучение взаимодействию игроков в нападении в зонах 2	2	
	37-38	5. Обучение взаимодействию игроков в нападении в зонах 3	2	
	39-40	6. Обучение взаимодействию игроков в нападении в зонах 4	2	
	41-42	5. Отработка верхней подачи, приема мяча, отскакивающего от сетки		

	43-44	6.Обучение блокированию нападающего удара, отработка передачи мяча на заднюю траекторию	2	
	45-46	7.Отработка верхней прямой подачи в зоны 1	2	
	47-48	8.Отработка верхней прямой подачи в зоны 5	2	
	49-50	9.Отработка верхней прямой подачи в зоны 6	2	
	51-52	10.Совершенствование верхней прямой подачи, двухсторонняя игра 6х6	2	
	53-54	Дифференцированный зачет	2	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Основы мер безопасности Самостоятельное применение средств физического воспитания Отрицательное влияние вредных привычек Техника прыжковых упражнений Техника выполнения силовых упражнений Круговая тренировка Стойки, подъемы, прыжки Упражнения с отжиманием	53	
		Итого	54	
		Всего II курс	107	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами препятствий.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

При проведении учебных занятий используются мультимедийные комплексы, учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся. Обучающиеся обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации: для лиц с нарушениями психического развития используются тексты с иллюстрациями, мультимедийные материалы. При проведении учебных занятий педагоги используют технологии личностно-ориентированного и практико-ориентированного обучения, применяют методику поэтапного (пошагового) формирования умственных и трудовых действий, методы коррекционно-развивающего обучения, направленные на развитие познавательной деятельности обучающихся данной группы.

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Нормативные акты:**

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил 2.4. 3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

▪ Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью (вместе с Разъяснениями о сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью)»

▪ Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 06.09.2020 № 05-1518 «О направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по комплексному психолого-педагогическому, в том числе тьюторскому, сопровождению студентов с инвалидностью и ОВЗ, обучающихся по программам среднего профессионального образования).

#### **Основные источники:**

1.Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебник / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – Москва : Спорт, 2019. – 240 с.

2.Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2020.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2020.

3.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2019.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2019.

4.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2019.

#### **Дополнительные источники:**

1.Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2019.

2.Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / Под

ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2019. – 463 с.: ил. – (Физ. культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья).

3. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2019.

4. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2018

#### **Интернет-ресурсы:**

[http://www.mirrabort.com/work/work\\_39398.html](http://www.mirrabort.com/work/work_39398.html)

<http://dist.imit.ru/lms/course/category.php?id=21>

<http://www.ed.gov.ru/prof-edu/sred/rub/oop/spoo.doc>

<http://59428s016.edusite.ru/p16aal.html>

<http://www.akvt.ru/student/moup/obscheobrazovatelnye-discipliny>

[http://www.2.uniyar.ac.ru/projects/bio/SUBJECTS/subjects\\_main.htm](http://www.2.uniyar.ac.ru/projects/bio/SUBJECTS/subjects_main.htm)

<http://yuspet.narod.ru/disMeh/html>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в устном виде, в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Форма контроля устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Предусмотрено увеличение времени на подготовку к дифференцированному зачету и дополнительное время для подготовки ответа при сдаче дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Учебный диалог Практические занятия
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Учебный диалог
- основы здорового образа жизни	Тестирование Практические занятия