

**к ОПОП по специальности
22.02.06 Сварочное производство**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.09 АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**

2023г

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа «Адаптивная физкультура» разработана на основании учебного плана ОГАПОУ «Алексеевский агротехнический техникум» и является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы по специальности 22.02.06 Сварочное производство.

Данный курс предлагается для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на профильном уровне учащийся

должен знать:

- о здоровье, профилактике профессиональных заболеваний и увеличении продолжительности жизни;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

должен уметь:

- преодолевать полосы препятствий с использованием различных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и техникотактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Учебная работа

№ п/п	Виды работ	I курс	
		1 пол	2 пол
1	Практические занятия	48	69

2.2. Перечень практических работ

№ п/п	Название работ	Количество часов
1	Контроль за физической подготовленностью	8
2	Рекомендации о количестве и содержании физических упражнений для развития и поддержания физического состояния	2
3	Упражнения на развитие общей выносливости	20
4	Упражнения на развитие статической выносливости, устойчивости осанки, силы мышц- сгибателей и разгибателей туловища и рук	23
5	Упражнения на развитие внимания и подвижности нервных процессов	23
6	Упражнения на развитие координации и точности движений, пространственную ориентировку, дифференцирование мышечных усилий	23
7	Упражнения корригирующего характера	18
	Всего	117

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теори я	Практиче ские занятия
1	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	5		-
2	Контроль за физическим развитием	6		-
3	Контроль за функциональным состоянием организма	5		-
4	Контроль за физической подготовленностью	8		10
5	Методы определения уровня здоровья	4		-
6	Рекомендации о количестве и содержании физических упражнений для развития и поддержания физического состояния	4		-
7	Упражнения на развитие общей выносливости	20		20
8	Упражнения на развитие статической выносливости, устойчивости осанки, силы мышц-сгибателей и разгибателей туловища и рук	20		20
9	Упражнения на развитие внимания и подвижности нервных процессов	18		22
10	Упражнения на развитие координации и точности движений, пространственную ориентировку, дифференцирование мышечных усилий	18		22
11	Упражнения корригирующего характера	22		23
	ИТОГО:	117		117

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Самоконтроль при занятиях физической культурой

Составление плана самостоятельных занятий. Что такое самоконтроль? Субъективные показатели. Объективные показатели.

Тема 2. Контроль за физическим развитием

Метод наружного осмотра и антропометрических исследований. Методы оценки осанки и телосложения. Осанка. Тип телосложения. Комплекция тела. Определение оптимальной массы тела.

Тема 3. Контроль за функциональным состоянием организма

Частота сердечных сокращений (ЧСС). Частота сердечных сокращений и физическая нагрузка. Измерение пульса. Артериальное давление (АД). Процедура измерения АД. Оценка функции внешнего дыхания.

Тема 4. Контроль за физической подготовленностью

Тесты, определяющие физическую подготовленность (подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, тест Купера). Таблицы определения степени подготовленности.

Тема 5. Методы определения уровня здоровья

Система комплексной оценки уровня здоровья Клинико - функциональная характеристика уровня; здоровья. Тест здоровья.

Тема 6. Рекомендации о количестве и содержании физических упражнений для развития и поддержания физического состояния

Частота занятий. Интенсивность занятий. Продолжительность занятий. Характер упражнений. Составная часть оздоровительных физкультурных занятий. Инструкция для занятий оздоровительной физической культурой. Составление комплексов упражнений.

Тема 7. Упражнения на развитие общей выносливости

Бег на 500м, 1000м, 1500м. Преодоление полосы препятствий. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол). Лыжные гонки. Эстафеты. Туризм. Бег на коньках.

Тема 8. Упражнения на развитие статической выносливости, устойчивости, осанки, силы мышц-сгибателей и разгибателей туловища и рук

Разновидности прыжков (на левой ноге, на правой ноге, из полного приседа, прыжки «лягушка», прыжки с переносом веса тела слева направо). Приседания с партнером на плечах. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Подвижные игры («Бой петухов», «Чехарда»). Бег на коньках. Хоккей. Лазание по канату. Разновидности бега по узкой опоре. Спуски с гор

в высокой и низкой стойках.

Тема 9. Упражнения на развитие внимания и подвижности нервных процессов

Упражнения по сигналу (звуковому и зрительному). Сгибание рук в упоре по свистку. Бег с ускорением на 20 м. Приседание по сигналу преподавателя флажком. Бег с ускорением на 10 м. Броски теннисным мячом друг в друга с расстояния 3 м. Эстафеты с ведением мяча и бросками на точность. Игра в баскетбол двумя мячами. Подвижная игра «Мяч своему».

Тема 10. Упражнения на развитие координации и точности движений, ориентировку в пространстве, дифференцирование мышечных усилий

Броски теннисного мяча в стену с последующей ловлей поочередно правой и левой руками. Передача баскетбольного мяча в парах с последующей ловлей (двумя руками из-за головы, с ударом о пол, двумя руками от груди, одной рукой). Броски баскетбольного мяча на точность в кольцо, в цель. Упражнения с мячами разной массы. Ведение мяча без зрительного контроля. Ловля мяча после кувырка. Жонглирование двумя мячами. Упражнения с эспандерами. Подвижные игры («К своему флажку», «К своему предмету»). Ходьба на лыжах.

Тема 11. Упражнения корригирующего характера

Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы и др.). Перелазание с каната на канат. Прыжки с высокой опоры через барьер. Броски теннисным мячом друг в друга.

Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал

Рабочая программа может быть реализована с применением различных образовательных технологий, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

3.2. Основные печатные издания

Спорт в школе. - М., Физическая культура № 2(428) январь 2008 стр.39.

Физическая культура в школе. - М., Спорт, №8 2009 стр.36

Спорт в школе. - М., Спорт, №21 2008 стр14

Физическая культура. – М., №7 июль 2008 стр.45

3.2.1. Эталон нормативных упражнений по физической культуре

№ п/п	Упражнение	Юноши		
		Удов.	Хор.	Отл.
1	Гибкость, см	+5	+7	+10
2	Прыжки на скакалке кол-во раз за 1 мин.	90	110	125
3	Прыжки в длину(см)	190см	2м	2м30см
4	Подъем туловища из положения лежа, (кол-во раз, за 30 раз)	20раз	27 раз	30 раз
5	Броски по кольцу (за 1 мин.)	4	6	8
6	Подтягивание на перекладине из вися (кол-во раз) юноши	7	10	12
7	Бег 1000м	4.30	4 мин.	3.45

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется на теоретических занятиях, текущий контроль.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> • Использовать нормы позитивного социального поведения; • Использовать свои права адекватно законодательству; • Обращаться в надлежащие органы и службы за предоставлением услуг; • Анализировать и осознанно применять нормы закона с точки зрения конкретных условий их реализации; • Составлять необходимые заявления, обращения; • Составлять резюме, осуществлять самопрезентацию при трудоустройстве; • Использовать приобретенные знания и умения в различных жизненных и профессиональных ситуациях. 	<p>Оценка выступления по изученным темам</p> <p>Оценка ведения конспекта</p> <p>Оценка выполнения практических заданий</p>
<p>Знания:</p> <p>Механизмов социальной адаптации;</p> <p>Основополагающих международных документов относящихся к правам инвалидов;</p> <p>Основ гражданского и семейного законодательства;</p> <p>Основ трудового законодательства, особенности регулирования труда инвалидов;</p> <p>Основных правовых гарантий инвалидов в области социальной защиты и образования;</p> <p>Функций органов труда и занятости населения.</p>	<p>Оценка выступления по изученным темам</p> <p>Оценка ведения конспекта</p> <p>Оценка выполнения практических заданий</p>