

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО

Зав. учебной частью

Осокина Н.А.

« 30 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР

ГБПОУ НСО «ИЦПО»

Солонко Д.А.

« 30 » 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АДАПТАЦИОННОГО ЦИКЛА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«Адаптированная физическая культура»
по профессиональной подготовке обучающихся для лиц с
ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
по профессии «Рабочий зеленого хозяйства»**

Разработал:

Орлов В.П.

Принято на заседании ПЦК

« 30 » августа 2022 г.

Протокол № 1

Председатель ПЦК:

Грамотина А.С.

Агролес, 2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	7
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Адаптированная физическая культура».

1.1. Область применения программы

Рабочая программа адаптационного цикла по учебной дисциплине является частью адаптированной основной программы профессионального обучения по профессии «Рабочий зеленого хозяйства» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в части освоения следующих видов профессиональной деятельности:

ВПД – *Производственно-технологическая деятельность в области декоративного садоводства.*

Рабочая программа разработана с учетом рабочей программы воспитания и календарным планом воспитательной работы ИЦПО.

1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в адаптационный цикл.

1.3. **Цель программы:** развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

1.4. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить необходимые умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретённую физическую подготовку в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить необходимые знания:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
- роль физической культуры в общекультурном, и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Сроки реализации программы – 1 год 10 месяцев – 198 часов:

1 год обучения – 108 часов,

2 год обучения – 90 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатами освоения дисциплины адаптационного цикла является развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Количество часов	Практическая подготовка
Максимальная учебная нагрузка (всего)	198	2
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	198	2

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптированная физическая культура».

	№ темы	Наименование темы	Кол-во часов	Личностные результаты
1 семестр 1 курс – 48 часов				
Введение	1	Введение. ИТБ. Теоретические основы программы по адаптивной физической культуре	2	ЛР11, ЛР12
Укрепление мышц верхних и нижних конечностей	2	Упражнения для мышц локтевого сустава	4	ЛР11, ЛР12
	3	Упражнения для пальцев	2	
	4	Упражнения для мышц коленного сустава	4	
	5	Упражнения с гантелями и утяжелителями	5	
	6	Упражнения на тренажерах	4	
Специальные комплексы упражнений	7	Комплекс упражнений при нарушении осанки	4	ЛР11, ЛР12
	8	Индивидуальный комплекс упражнений в соответствии с диагнозом	5	
	9	Упражнения для профилактики	4	

		плоскостопия		
	10	Упражнения для коррекции ходьбы	4	
	11	Упражнения для коррекции бега	2	
	12	Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики	3	
	13	Упражнения для коррекции дыхания	2	
	14	Упражнения на координацию	3	
2 семестр 1 курс –60 часов				
	15	Упражнения на мышцы брюшного пресса	4	ЛР11, ЛР12
	16	Упражнения на гибкость	6	
	17	Упражнения на тренажерах	6	
Элементы спортивных игр	18	Пионербол: ознакомление с правилами, расстановка на площадке.	4	ЛР11, ЛР12
	19	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой в пионерболе	4	
	20	Подача двумя руками снизу, боковая подача, розыгрыш мяча, на три паса.	4	
	21	Учебная игра в пионербол	4	
	22	Ведение мяча правой и левой рукой	4	
	23	Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.	4	
	24	Передача мяча в движении бегом в парах.	4	
	25	Штрафной бросок	4	
	26	Учебная игра «баскетбол»	4	
	27	Игры и эстафеты с баскетбольным мячом	4	
	28	Итоговый контроль в форме зачета	4	
Итого за 1 курс			108	

1 семестр 2 курс – 48 часов				
Элементы гимнастики	29	ИТБ на уроках гимнастики.	4	ЛР11, ЛР12
	30	Ползание с опорой на кисти рук по гимнастической скамейке.	4	
	31	Пролезание под предметами.	5	
	32	Ходьба по гимнастической скамейке.	4	
	33	Преодоление полосы препятствий.	4	
	34	Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Ловля обезьян».	5	
	35	Висы и упоры.	4	
Подвижные игры	36	ИТБ во время игр с мячом. Общеразвивающие упражнения.	4	ЛР11, ЛР12
	37	Коррекционные игры.	5	
	38	Ловля и передача мяча двумя руками.	4	
	39	Подвижные игры с бросками, ловлей и метанием.	5	
2 семестр 2 курс – 42 часа				
Подвижные игры	40	Игры с элементами О.Р.У.	4	ЛР11, ЛР12
	41	Коррекционные упражнения	4	
	42	Эстафеты.	4	
	43	Школа мячей.	6	
	44	ИТБ в спортзале и на площадке. Челночный бег	4	
	45	Метание теннисного мяча.	4	
Легкая атлетика	46	Прыжок в длину с места. Игра «Третий лишний».	4	ЛР11, ЛР12
	47	Чередование ходьбы и бега.	4	
	48	Прыжки многоскоки, 8 прыжков (м).	4	
	49	Разновидности ходьбы. Бег с	4	

		ускорением 30 м		
Итого за 2 курс			90	
Всего за курс обучения			198	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В образовательных организациях среднего профессионального образования должны быть созданы надлежащие материально-технические условия, обеспечивающие возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с недостатками физического и психического развития в здания и помещения образовательной организации, и их пребывания и обучения в зданиях и помещениях образовательной организации, включая пандусы, специальные лифты, специально оборудованные учебные места, специализированное учебное, реабилитационное, медицинское оборудование и т.д. Создание подобных условий, предусмотренных статьей 15 Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», необходимо обеспечивать в обязательном порядке как при строительстве новых образовательных организаций, так и при проведении работ по реконструкции и капитальному ремонту существующих образовательных организаций среднего профессионального образования.

Материально-техническое обеспечение реализации адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования «Физическая культура» должно отвечать не только общим требованиям, определенным в федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования по направлению подготовки (специальности), но и особым образовательным потребностям каждой категории обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в соответствии с ограничениями жизнедеятельности. В связи с этим, в структуре материально-технического обеспечения образовательного процесса обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья должна быть отражена специфика требований к организации архитектурной среды образовательной организации; к организации рабочего места обучающегося; к техническим и программным средствам общего и специального назначения.

В структуре материально-технического обеспечения образовательного процесса по адаптированной образовательной программе «Физическая культура» должно быть обеспечено следующее:

- Должна быть обеспечена адекватная организация пространства, в котором реализуется процесс обучения по адаптированной образовательной программе «Физическая культура»: специально оборудованные спортивные и тренажерные залы, плавательные бассейны, специальные спортивные площадки на открытом воздухе.

- Помещения спортивного комплекса должны отвечать принципам создания безбарьерной архитектурной среды и учитывать потребности различных категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата): иметь пандусы, перила, установленную соответствующими нормативами ширину и высоту дверных проемов, системы сигнализации и оповещения для обучающихся с нарушениями слуха и зрения, санитарно-гигиенические помещения образовательной организации среднего профессионального образования должны быть оборудованы с учетом особых потребностей обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

- Помещения для занятий по программе «Физическая культура» должны быть оснащены необходимым инвентарем: гимнастические коврики, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, медболы вес 3 кг, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, гантели, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки, столы и мячи для настольного тенниса, и.т.д.

- Спортивные и тренажерные залы должны быть оборудованы тренажерами общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажерами, всё спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности и удобства.

- «Рабочее место» обучающегося с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья для изучения теоретической части адаптированной образовательной программы «Физическая культура» должно быть оборудовано компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой (мультимедийный проектор, телевизор), электронной доской, документ-камерой, мультимедийной системой. Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах. Для слабовидящих обучающихся в лекционных и учебных аудиториях необходимо предусмотреть возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование брайлевского дисплея и брайлеровского принтера, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических

средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах. Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в лекционных и учебных аудиториях необходимо предусмотреть передвижные, регулируемые эргономические парты с источником питания для индивидуальных технических средств. Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройства аутистического спектра, нарушения психического развития) рекомендуется использовать текст с иллюстрациями, мультимедийные материалы

- Должны быть предусмотрены технические средства обеспечения комфортного доступа обучающегося с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья к образованию (ассистирующие средства и технологии).

- В случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий каждый обучающийся в течение всего периода обучения должен быть обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде с использованием специальных технических и программных средств, содержащей все электронные образовательные ресурсы, перечисленные в адаптированной образовательной программе «Физическая культура». При использовании в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий для обучающихся с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья должна быть предусмотрена возможность приема-передачи информации в доступных для инвалидов формах.

- Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья должен быть обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и (или) электронного издания по каждому учебному модулю в формах, адаптированных к ограничениям его здоровья.

- Должны быть предусмотрены специальные учебники, рабочие тетради, дидактические материалы, мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия для изучения теоретической части адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования «Физическая культура», отвечающим особым образовательным потребностям обучающихся и адаптированные к ограничениям их здоровья и восприятия информации: для лиц с нарушениями зрения - в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла, в печатной форме на языке Брайля; для лиц с нарушениями слуха - в печатной форме, в

форме электронного документа, для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Важно помнить, что требования к материально-техническому обеспечению должны быть ориентированы не только на обучающихся с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья, но и на всех участников образовательного процесса, что обусловлено большей, чем в норме, необходимостью индивидуализации процесса образования обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Специфика данной группы требований состоит в том, что все вовлеченные в процесс образования участники образовательного процесса должны иметь неограниченный доступ к организационной технике либо специальному ресурсному центру в образовательной организации, где можно осуществлять подготовку необходимых индивидуализированных материалов для процесса обучения обучающегося с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья. Должна быть обеспечена материально-техническая поддержка процесса координации и взаимодействия специалистов разного профиля и родителей (при необходимости), вовлеченных в процесс образования.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Обучение обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья по адаптированной образовательной программе «Физическая культура» требует координации действий, т.е. обязательного регулярного и качественного взаимодействия специалистов, сопровождающих процесс образования обучающихся с особыми потребностями. Поэтому все специалисты должны иметь постоянный доступ к информационным ресурсам в сфере специальной психологии и коррекционной педагогики, включая электронные библиотеки, порталы и сайты, дистанционный консультативный сервис, получению индивидуальных консультаций квалифицированных специалистов. Должна быть организована возможность регулярного обмена информацией между специалистами разного профиля, специалистами и семьей обучающихся с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья. Должно быть организовано и постоянно развиваться сетевое взаимодействие специалистов, обеспечивающих процесс образования обучающихся с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Критерии оценки освоения обучающимися с ОВЗ и инвалидностью «Адаптивной физической культуры»

Оценка результатов освоения обучающимися с ОВЗ и инвалидностью «Адаптивной физической культуры» может осуществляться с помощью мониторинговых процедур, которые часто используются при оценке достижений лиц с ОВЗ. Мониторинг, обладая такими характеристиками, как непрерывность, диагностичность, научность, информативность, наличие обратной связи, позволяет осуществить не только оценку достижений планируемых результатов освоения «Адаптивной физической культуры», но и вносить (в случае необходимости) коррективы в ее содержание и организацию, например в структуру Индивидуальной реабилитационной программы инвалида (ИПР). В целях оценки результатов освоения обучающимися программы физической культуры целесообразно использовать три формы мониторинга: стартовую, текущую и финишную диагностику.

Стартовая диагностика позволяет наряду с выявлением индивидуальных особых образовательных потребностей и уровня развития компенсаторных возможностей обучающихся для освоения дисциплины «Физическая культура», выявить исходный уровень развития интегративных показателей, свидетельствующий о степени влияния ограничений в здоровье и развитии на физическую активность, учебно-познавательную деятельность и повседневную жизнь (например, выявить стартовый уровень физической и функциональной подготовленности с использованием функциональных проб)*.

Текущая диагностика используется для осуществления мониторинга в течение всего времени обучения по адаптированной программе. При использовании данной формы мониторинга можно использовать экспресс-диагностику интегративных показателей, состояние которых позволяет судить об успешности (наличие положительной динамики) или неуспешности (отсутствие даже незначительной положительной динамики) в освоении планируемых результатов овладения программой. Данные экспресс-диагностики выступают в качестве ориентировочной основы для определения дальнейшей стратегии: продолжения реализации разработанной программы или внесения в нее определенных индивидуальных корректив.

* практические занятия проводятся только с обучающимися, не имеющим противопоказаний к физической активности по состоянию здоровья

Целью финишной диагностики, приводящейся на заключительном этапе (окончание семестра, учебного года, окончание обучения по дисциплине), выступает оценка достижений обучающегося в соответствии с планируемыми результатами освоения «Адаптивной физической культуры».

В случаях стойкого отсутствия положительной динамики в результатах освоения «Адаптивной физической культуры» обучающимися, имеющими выраженные отклонения в состоянии здоровья, основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть отмечены преподавателем и сообщены обучающемуся, выставляется положительная отметка.

Текущий контроль по физической культуре степени освоения «Адаптивной физической культуры» обучающимися с ОВЗ и инвалидностью выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), степенью овладения знаниями и навыками адаптивной физкультуры, а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.