

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ КАЛИНИНГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ

государственное бюджетное социальное учреждение
Калининградской области
профессиональная образовательная организация
«Советский техникум-интернат»



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБСУ КО ПОО
«Советский техникум-интернат»
Е.Г.Луценко
2015 г.

Приказ № 243-а

Положение
о рабочей программе дисциплины
«Адаптивная физическая культура»
в ГБСУ КО ПОО «Советский техникум-интернат»

г. Советск

2015 год

1. Общие положения

Настоящее положение устанавливает порядок и правила организации проведения занятий по адаптивной физкультуре в период обучения в ГБСУ КО ПОО «Советский техникум - интернат» (далее по тексту техникум– интернат).

Нормативную правовую основу разработки рабочей программы «Адаптивная физическая культура» (далее по тексту АФК) составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.11. 1995 г. №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013 – 2020 годы, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 792-р»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по соответствующей профессии/специальности;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. № 464;
- Закон Калининградской области от 01.07.2013г. №214«Об образовании в Калининградской области»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 03. 18. 2014г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса».

АФК является областью социальной политики, позволяющей эффективно решать задачи интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в общество, и направлена на удовлетворение образовательных потребностей и физического развития и адаптации обучающихся, к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

2. Цели и задачи адаптивной физкультуры

Программа АФК направлена на создание специальных условий для реализации особых образовательных потребностей обучающихся.

Программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

1. Формирование комплекса специальных знаний жизненно и профессионально необходимых сенсорно-перцептивных, двигательных умений и навыков.
2. Повышение функциональных возможностей различных органов и систем.

3. Развитие, сохранение и использование в новом качестве оставшихся в наличии телесно – двигательных характеристик.
4. Компенсация и коррекция физических нарушений.
5. Осознанное отношение к своим силам, твердой в них уверенности, готовности к преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок.
6. Проведение курса коррекционных занятий;
7. Формирование навыков здорового образа жизни и личной гигиены;
8. Развитие основных психических качеств, положительных эмоций обучающихся, позволяющих отвлекать их от «ухода» в болезнь.

Освоение дисциплины позволяет решить следующие **задачи**:

1. Укрепление здоровья, содействие повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
2. Повышение физического потенциала, работоспособности.
3. Формирование необходимых знаний, гигиенических навыков.
4. Получение компетенции для выполнения профессиональной деятельности
5. Осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.
6. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
7. Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на организм обучающихся с учетом имеющихся у него заболеваний.

3. Условия реализации АФК

1. Нормативный срок освоения программ по предмету определяется в соответствии с ФГОС СПО по соответствующей профессии/специальности.
2. Программа по АФК рассчитана на занятия 2 часа в неделю (академический час равен 40 минутам)
3. Программа АФК организуется в соответствии с расписанием, которое определяется техникумом – интернатом.
4. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов установлен особый порядок усвоения АФК на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и валеологии.
5. Программа по АФК разрабатывается с учетом особенностей обучающихся (возраст, пол, нозологическая форма, психофизиологическое состояние).
6. К освоению программы АФК допускаются лица прошедшие углубленный медицинский осмотр и имеющие индивидуальные варианты реализации рекомендаций врача – терапевта техникума- интерната.
7. Для реализации программы АФК занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале, при хороших погодных условиях на спортивной площадке.

8. Занятия АФК проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку.

9. Во время реализации программы ведется медицинское и психологическое сопровождение

10. В занятиях АФК используются социально – активные и рефлексорные методы обучения дифференцированный и индивидуальный подход, с целью оказания помощи в создании комфортного психологического климата на занятиях. При необходимости составляются индивидуальные комплексы упражнений, и даются индивидуальные задания.

11. В течение всего периода обучения обучающиеся обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к информационному обеспечению обучения, включая предоставление учебных материалов в различных формах.

4. Содержание рабочей программы дисциплины АФК

Программа составлена на основе программы по физической культуре модифицирована и скорректирована с отступлениями и дополнениями, вытекающим из особенностей обучающихся из числа инвалидов. Больше внимания уделяется теории физического воспитания.

I. Теоретические сведения о предмете. Вводное занятие.

1. Техника безопасности на занятиях.
2. Самоконтроль и гигиенические требования на занятиях.

II. Общеукрепляющие упражнения.

1. Упражнения с предметами.
2. Упражнения без предметов.

III. Легкая атлетика.

1. Дозированная ходьба.
2. Скандинавская ходьба.
3. Метание на дальность
4. Дартс

IV. Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата.

1. Корректирующие упражнения.
2. Атлетическая гимнастика.

V. Спортивные и подвижные игры.

1. Элементы баскетбола.
2. Элементы волейбола.
3. Элементы настольного тенниса.
4. Эстафеты.
5. Игра «Бочче»
6. Подвижные игры с предметами и без предметов.

5. Требования к результатам освоения дисциплины

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств ,

и позволяющих оценить, достижение ими в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в программе.

Форма проведения текущей и итоговой аттестации для обучающихся устанавливается с учетом индивидуальных особенностей (устно, письменно на бумаге (в виде коллажей или рефератов), в форме тестирования, демонстрации упражнений) При необходимости оговаривается время для подготовки.

По окончании обучения и прохождения зачетных мероприятий обучающиеся (с учетом медицинских показаний и противопоказаний) **знают:**

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- правила личной и общественной гигиены;
- роль физической культуры в общекультурном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- понятие осанки, виды и причины нарушения;
- понятие «корректирующие упражнения», их виды;
- как укрепить свои мышцы;
- правила спортивных и подвижных игр;
- упражнения дыхательной гимнастики;

Умеют:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять упражнения на статистическую выносливость мышц спины, на силовую выносливость мышц брюшного пресса;
- выполнять различные упражнения с гимнастическими палками, мячами, обручами, со скакалками, мелким инвентарем, на тренажерах;
- выполнять упражнения с учетом имеющегося заболевания;
- владеть способами передвижения дозированной ходьбой, скандинавской ходьбой;
- выполнять элементы спортивных и подвижных игр;
- пользоваться различными видами дыхания;
- выполнять упражнения на координацию;
- выполнять упражнения для правильной осанки.

6. О действии настоящего Положения

В настоящее Положение о программе АФК могут быть внесены соответствующие изменения и дополнения в установленном порядке, по мере необходимости техникума – интерната.