

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Курганский государственный колледж»

АДАптиРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 Физическая культура

для специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей
Базовый уровень подготовки

Курган, 2020

Адаптированная программа рабочая учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура для обучающихся инвалидов и лиц ОВЗ разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

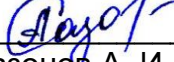
Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Стегней Елена Александровна, преподаватель физической культуры ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Одобрена на заседании цикловой комиссии дисциплин физической культуры и БЖД № 1 от «30» августа 2020 г.

Председатель ЦК 
Сазонов А. И.

Согласовано:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе


Брыксина Т.Б.



СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации учебной дисциплины	11
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Адаптированная программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов двигателей**.

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Обучение студентов с ОВЗ и инвалидов осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья такого обучающегося. В колледже создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (**Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Место учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общего гуманитарного и социально-экономического цикла, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. **Данная программа разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов: общие соматические заболевания.** Программа обеспечивает достижение обучающимся результатов, установленных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования.

Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться **в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений.** Интегрированное (инклюзивное) обучение на уроке физкультуры может быть организовано:

- посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений,

- отдельно в тренажерном зале, фитнес зале колледжа по индивидуальной образовательной траектории.

Адаптированная программа определяет объем и содержание образования учебной дисциплины «Физическая культура» цели, результаты освоения образовательной программы, специальные условия образовательной деятельности. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающегося посредством лично и

общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами студента с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающегося с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Образовательный процесс ориентирует на развитие интереса студента к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для его дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда.

Занятия студента с ОВЗ нацелены на формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение студента основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающего 336 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающего 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	72
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	168
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 3,4,5,6,7,8 семестры</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень Усвоения	Осваиваемые компетенции
1	2	3	4	
	Раздел 1. Основы здорового образа жизни	42		
Тема 1.1. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.	12	1,2	ОК1;ОК8
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	12	1,2	ОК1;ОК8
Тема 1.3. Адаптивная физическая культура	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры. Роль, место и значение лечебной физической культуры. Составление и оформление комплексов двигательных качеств и навыков, необходимых для предстоящей трудовой деятельности.	12	1,2	ОК1;ОК8
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия	6	1,2	ОК1;ОК8

	(специальность) предъявляет повышенные требования.			
	Раздел 2. Легкая атлетика	20		
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	<i>Теоретические сведения:</i> Исторический обзор развития легкой атлетики. Становление легкой атлетики как вида спорта. Легкая атлетика в программе Специальных Олимпийских игр.	10	1,2	ОК7;ОК 8
Тема 2.2 Основы техники видов легкой атлетики	<i>Теоретические сведения:</i> Легкая атлетика в системе физического воспитания. Общая характеристика техники видов легкой атлетики. Разминка, ее значение на учебном занятии. Понятие о физических качествах в легкой атлетике.	10	1,2	ОК7;ОК 8
	Раздел 3.Гимнастика	60		
Тема 3.1. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ	<i>Теоретические сведения:</i> Т.Б., классификация видов гимнастики, организация мест занятий, предупреждение травматизма, страховка и само страховка. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ (на месте и в движении), КУГ. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты.	6 6	1,2	ОК2; ОК3; ОК8
Тема 3.2. Упражнения на равновесие	<i>Теоретические сведения:</i> понятие равновесия и почему его так важно развивать. Изучение техники передвижения по малому бревну. Выполнение упражнения на равновесие. Выполняется при отсутствии противопоказаний. Контрольные тесты.	12	1,2	ОК2; ОК3; ОК8
Тема 3.3 Гимнастика с мячом	<i>Теоретические сведения:</i> Упражнения на гимнастическом коврике, с гимнастическим мячом и инвентарем для гимнастики	12	1,2	ОК2; ОК3; ОК8
Тема 3.4 Гимнастика плечевого пояса, брюшного пресса, позвоночника	<i>Теоретические сведения:</i> Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом. Упражнения на согласованность работы рук и ног. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса. Упражнения на мышцы брюшного пресса Упражнения на гибкость Упражнения на развитие координации, гибкости, формирование осанки и здорового позвоночника	6	1,2	ОК3; ОК8
Тема 3.5 Дыхательная гимнастика	Дыхательные упражнения. Восстановление организма, снятие нервного напряжения и утомления. Выполняется при отсутствии противопоказаний.	12	1,2	ОК3; ОК8
Тема 3.6 Утренняя	<i>Теоретические сведения:</i> Значение гимнастики в жизни человека. Виды	6	1,2	

гимнастика. Закаливание	гимнастики. Физкультурные минутки и паузы в режиме учебного дня. Методика закаливающих процедур. Значение закаливания. Способы закаливания.			
	Раздел 4. Лыжная подготовка	12		
Тема 4.1 Теоретические основы лыжной подготовки	<i>Теоретические сведения:</i> Изучение видов лыжного хода Элементы тактики лыжных гонок. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях. Соблюдение температурного режима, гармонизации режимных моментов двигательной активности и отдыха.	12	1,2	ОК8
	Раздел 5. Спортивные игры	10		
Тема 5.1 Упрощенный волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Выполняется при отсутствии противопоказаний.	5	1,2	ОК1;ОК4
Тема 5.2 Упрощенный баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места), прием техники защиты тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Выполняется при отсутствии противопоказаний.	5	1,2	ОК1;ОК4
	Раздел 6. Массаж	12		
Тема 6.1. Массаж и самомассаж.	Значение массажа. Виды и способы массажа. Приемы самомассажа.	12	1,2	ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7
Дифференцированный зачет		12		
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости 3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости 4. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой 5. Выполнение рефератов 6 Самомассаж 7 Самопроверка уровня своего здоровья		168		ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8
Всего:		168		

2.3. Тематический план по семестрам

Наименование разделов и тем	Количество часов по семестрам					
	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Основы здорового образа жизни						
Тема 1.1. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	2	2	2	2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	2	2	2	2
Тема 1.3. Адаптивная физическая культура	2	2	2	2	2	2
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2		2		2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика						
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	2	2	2	2	2	
Тема 2.2 Основы видов техники легкой атлетики	2	2	2	2	2	
Раздел 3. Гимнастика						
Тема 3.1. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ	2	2	2	2	2	2
Тема 3.2. Упражнения на равновесие	2	2	2	2	2	2
Тема 3.3 Гимнастика с мячом	2	2	2	2	2	2
Тема 3.4 Гимнастика плечевого пояса, брюшного пресса, позвоночника	2		2		2	
Тема 2.5 Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2	2
Тема 2.6 Утренняя гимнастика. Закаливание.	2	2	2			
Раздел 3. Лыжная подготовка						
Тема 3.1 Теоретические основы лыжной подготовки		4		4		4
Раздел 4. Спортивные игры						
Тема 4.1 Упрощенный волейбол	2		2		2	
Тема 4.2 Упрощенный баскетбол			2	2		
Раздел 5. Массаж						
Тема 5.1. Массаж и самомассаж	2	2	2	2	2	2
Дифференцированный зачет	2	2	2	2	2	2
ИТОГО:	30	28	30	28	26	28

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, лыжной базы, тренажерного зала, фитнес зала, стадиона.

Оборудование:

Легкая атлетика:

секундомеры, рулетка, свисток, прыжковая яма с песком, гранаты 500гр и 700гр, ядро, теннисные мячи для большого тенниса, номера, флажки, эстафетные палочки, маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

Баскетбол:

мячи баскетбольные, набивные мячи, щиты баскетбольные, табло.

Волейбол:

сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, волейбольные мячи.

Гимнастика:

брусья параллельные, брусья разновысокие, маты, обручи, скакалки, бревно гимнастическое, мостики гимнастические, гимнастические скамейки, канат, гимнастический козёл, гимнастический конь, перекладина, турники.

Лыжная подготовка:

лыжные палки, лыжные ботинки, лыжи.

Атлетическая гимнастика: силовой комплекс, эллипсор, беговая дорожка, велотренажер, штанга, гантели.

Технические средства обучения: т

телевизор, видеоманитофон, музыкальный центр, компьютер, принтер

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева ,А.А. Физическая культура: учебник для СПО /А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2013
2. Бишаев ,А.А. Физическая культура: электронное учебное пособие / А.А. Бишаев. – М.: Академия, 2012
3. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт - М.:Альфа, 2010.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков - М.: Издательство «Просвящение», 2009.
6. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович и др. - М.: Издательство «Просвящение», 2009.
7. Завьялов, А.В. Нормальная физиология. / А.В. Завьялов, В.М. Смирнов - М.: Издательство «Просвящение», 2009.
8. Лосицкий, Е.А.. Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры. / Е.А. Лосицкий, Г.А. Боник - Минск, 2007

9. Лях, В.И. Программа физическая культура /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2011.
10. Тихвинский, С.Б. Детская спортивная медицина./ С.Б Тихвинский - Ростов н/Д, 2007.

Дополнительные источники

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для СПО /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Мастерство, 2002.
2. Амосов, И.М. Раздумье о здоровье / И.М.Амосов - М., 1987.
3. Абрамова, Г.С. Возрастная психология/ Г.С. Абрамова - М., 1997.
4. Александров, О. А. Комплексная программа здоровья./ Александров О. А. - М.,1988.
5. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям./ М.М. Боген - М., 1985.
6. Березин, И.П. Школа здоровья./ И.П. Березин, Ю.В. Дергачев - М., 1989.
7. Белое, В.К. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие./ В.К. Белое, Ф.Ф. Михайлович - М., 1999.
8. Виленский, М.Я. Физическая культура работников умственного труда/ М.Я. Виленский, В.И Ильич. - М., 1987.
9. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. / П.А. Виноградов - М., 1990.
10. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. / Л.А Вяткин и др. - М., 2001.
11. Дубровский, В.И. Спортивная медицина.: учебник для студентов ВУЗов / В.И. Дубровский -М., 1998.
12. Жуков, М.Н. Подвижные игры./ М.Н.Жуков - М., 2002.
13. Колбанов, В.В. Валеология / В.В Колбанов - СПб., 1998.
14. Лазарев К.В. Практикум по легкой атлетике: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений/ К.В.Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов - М., 1999.
15. Максименко, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры: учебное пособие / Б.И. Максименко - М., 1999.
16. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности. / Н.А.Фомин - М., 1991.

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.11.1995 г. №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями, вступившими в силу с 21.07.2014 г.)
3. Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 01.12.2015 г. №1297.
4. Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 г. №06-443)

Интернет-ресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека по физкультуре и спорту. <http://lib.sportedu.ru>
2. Теория и практика физической культуры - теоретический журнал Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
3. Физическая культура - Научно-методический журнал Российской Академии Образования <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Index.htm>
4. Спортивное информационно-аналитическое издание. <http://www.sport.com.ua/>

5. Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ спортивных игр. <http://sportrules.boom.ru/>
6. Сайт учителя физкультуры, Анализ урока физической культуры. Методические рекомендации по проведению экзаменов по физической культуре в 9, 11 классах. Планирование уроков физической культуры. Оценка успеваемости на уроках физической культуры. Методики обучения по видам спорта. Форум учителей. <http://www.trainer.hl.ru/edpr/>
7. Спорт-Мастер Новости о спорте, о спортсменах и о здоровом образе жизни! <http://www.sport-master.net>
8. Молодежный спортивный портал <http://sport.kharkov.ua/>
9. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять индивидуально подобранные комплексы ППФП оздоровительной физической культур; – оформлять комплексы упражнений атлетической гимнастики; <p>выполнять контрольные задания, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, лыжному спорту, гимнастике, спортивным играм</p>	<p>Дифференцированные задания, тестирование, самостоятельная работа, разноуровневые задания</p> <p>Дифференцированные зачеты</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – приемы страховки и самостраховки; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья – профилактика профессиональных заболеваний; – влияние вредных привычек на продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; – участие в массовых спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи; – формирование здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка защиты реферата; - оценка выполнения упражнений профессионально-прикладной направленности; - оценка защиты реферата - выполнение тестирования; - оценивание выступлений с сообщением на занятиях; - выполнение индивидуального задания.