

Департамент образования и науки К
Государственное бюджетное профессиона
учреждение
«Курганский государственный колледж»

**АДАптиРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 Физическая культура**

для специальности
**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт
агрегатов автомобилей**
Базовый уровень подготовки

Адаптированная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальности «Физическая культура» на базе среднего профессионального образования (СПО) в форме обучения по специальности «Физическая культура» в государственном образовательном учреждении среднего профессионального образования «Курганский государственный колледж» (КГК) и по специальности «Механика и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей» в государственном образовательном учреждении среднего профессионального образования «Курганский государственный колледж» (КГК).

Организатор проекта:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

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

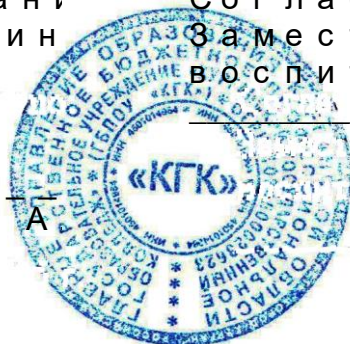
Одобрено на заседании
комиссии дисциплин
культуры и БЖД
№ 1 от 30 августа 2020 г.

Председатель ЦК
Сазонов А

Согласовано:

Заместитель директора
воспитательной

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 качества освоения учебной дисциплины	15

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Адаптированная программа физической культуры является частью подготовки специалистов среднего звена с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание двигателей, систем и агрегатов двигателей

Данная программа учитывает возможности реализации специальности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья инвалидов

Обучение инвалидов и инвалидов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом психофизического развития, индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся. Вследствие этого создаются специальные условия среднего профессионального образования с ограниченными возможностями (Частей 1 и 2 статьи 79 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего звена

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в гуманитарного цикла, формирует предметные компетенции ФГОС среднего общего образования СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Данная программа разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов: общие соматические заболевания. Программа способствует достижению обучающимися результатов, установленных федеральными государственными образовательными стандартами профессионального образования.

Образовательный процесс осуществляется с ограниченными возможностями здоровья в условиях потока с неформальными методами обучения (включая использование на физкультуре методов группировки):

- посредством совместного обучения в условиях с ограниченными возможностями здоровья и ограничений,
- разделение тренажерного зала по индивидуальной образовательной траектории.

Адаптированная программа определяет объем и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» образовательной программы среднего профессионального образования. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» с ограниченными возможностями здоровья направлено на повышение физического потенциала, работоспособности, особенностей психофизического развития, и состояния здоровья. Реализация содержания «Физическая культура» в соответствии с другими дисциплинами социальной сферы осуществляется посредством

общественно значимой деятельности, становл
образа жизни.

Методологической основой организации к
студентов с ограниченными возможностями
деятельностный подход, который обеспечивает
процесса с учетом индивидуальных, возрастны
особенностей и качества здоровья обучающихся

1.3. Цели и задачи дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающи
- использовать физкультурно-спортивную деятельность
здоровья, достижения жизненных и профессиона

В результате освоения дисциплины обучающийся
- о роли физической культуры в общекультурном
развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

Содержание образовательного процесса на
ограниченными возможностями здоровья физической
характеризуется направленностью на обеспече
уровня физической и двигательной активности
особенностей психофизического развития
состояния здоровья.

Образовательный процесс направлен на
будущей профессиональной деятельности и физиче
культуры для ее дальнейшего профессионального роста
на современном рынке труда.

Занятия студента направлены на формирование правиль
совершенствование физического развития, укр
работоспособности на протяжении всего срока
зависимости от индивидуальных особенностей
или прекращаются в случае необходимости
занятий, осваивают теоретические знания и
рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Корректные физические культуры заключают
жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и пс
специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморе
культуры;
- овладение студента основными представле
возможностях и ограничениях его физиче
компенсации;
- формирование понимания связи телесного
собственной активностью и ее влиянием на
- овладение умениями включаться в занятия, д

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальная аудиторная нагрузка обучающихся составляет 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной нагрузки обучающихся – 168 часов, нагрузка самостоятельной работы обучающихся – 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 нагрузка (в том числе:	168
практические занятия	72
Самостоятельная работа обучающегося	168
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 3,4,5,6,7,8 семестры</i>	

	(специальность) предъявляет повышенные			
	Раздел 2. Легкая атлетика	20		
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	<i>Теоретические сведения:</i> Исторический обзор развития легкой атлетики. Специальных Олимпийских игр.	10	1,2	ОК 7 ; О
Тема 2.2 Основы техники видов легкой атлетики	<i>Теоретические сведения:</i> Легкая атлетика в системе воспитания. Общая характеристика техники. Разминка, значение на учебном занятии. Правила в легкой атлетике.	10	1,2	ОК 7 ; О
	Раздел 3. Гимнастика	60		
Тема 3.1. Строевые упражнения, построение, перестроение	<i>Теоретические сведения:</i> Т. Б., классификация видов строевых упражнений, предупреждение самоотравления. Строевые упражнения, построение, передвижения), КУГ. Построение в одну и два, перестроение из обратного строя.	6 6	1,2	ОК 2 ; ОК 8
Тема 3.2. Упражнения на равновесии	<i>Теоретические сведения:</i> понятие равновесия и способы его развивать. Изучение техники передвижений на равновесии. Выполняются контрольные тесты.	12	1,2	ОК 2 ; ОК 8
Тема 3.3 Гимнастика с мячом	<i>Теоретические сведения:</i> Упражнения на гимнастическом мяче и инвентарем для гимнастического мяча.	12	1,2	ОК 2 ; ОК 8
Тема 3.4 Гимнастика с обручем	<i>Теоретические сведения:</i> Упражнения на расслабление плечевого пояса. Упражнения на тонизацию плечевого пояса. Упражнения на абдоминальную мускулатуру. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса. Упражнения на пресс. Упражнения на координации, гибкости, формирование осанки.	6	1,2	ОК 3 ;
Тема 3.5 Дыхательные гимнастики	<i>Дыхательные упражнения. Восстановление организма, снятие нервного напряжения. Выполняется при отсутствии противопоказаний.</i>	12	1,2	ОК 3 ;
Тема 3.6 Гимнастика с гимнастическим обручем	<i>Теоретические сведения:</i> Значение гимнастики в системе физического воспитания.	6	1,2	

гимнастика. Закаливание	гимнастики. Физкультурные минутки и Методика закаливающих процедур. 3 н закаливания			
Раздел 4. Лыжная подготовка		12		
Тема 4.1 Теоретически основы лыжно подготовки	<i>Теоретические сведения:</i> Изучение видов лыжного х лыжных гонок. Правила соревнований. П обмороже. Обязательное соблюдение температурного реж режимных моментов двигательной активн	12	1,2	ОК 8
Раздел 5. и в Олимпийские игры		10		
Тема 5.1 Упр волейбол	Исходное положение (стойки), перемещ нападающий удар, прием мяча снизу дву безопасности игры. Игра по упр при отвл спровокаций.	5	1,2	ОК 1; О
Тема 5.2 Упр баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броск техники защиты тактика защиты. Правил Игра по упрощенным пр противопоказаний.	5	1,2	ОК 1; О
Раздел 6. Массаж		12		
Тема .6 Массаж само массаж.	Значение массажа. Виды и способы масс	12	1,2	ОК 1; О ОК 3; О ОК 6;
Дифференцированный зачет		12		
Самостоятельная работа обучающихся:		168		
1. Совершенствование комплекса упражнений для разв				ОК 1; О
2. Совершенствование комплекса упражнений для разв				ОК 3; О
3. Совершенствование комплекса упражнений для разв				ОК 6;
4. Совершенствование кеонмгил еск сгаи мунгарсатжинч еской палкой				ОК 7; О
5. Выполнение рефератов				
6. Само массаж				
7. Самопроверка уровня своего здоровья				
Всего:		168		

2.3. Тематический план по семестрам

Наименование разделов и тем	Количество часов 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 физических 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, построения, 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 и позвоночника	2		2		2	
Тема 3.5 Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2	2
Тема 3.6 Утренняя гимнастика. Закаливание	2	2	2			
Раздел 3. Лыжная подготовка						
Тема 3.1 Теоретические основы лыжного спорта		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

- Лях, Г. В. Иллюстрированная физическая культура / В. И. Битюк, А. - М.: Знание « Просвещение », 2011.
- Тихвицкая, С. И. Детская спортивная гимнастика / 2007.

Дополнительные источники

- Решетников, Н. В. Физическая подготовка спортсменов / С. П. Решетников, Ю. М. Кислицын, 2002.
- Амосов, И. В. Раздумье о /здоровье в Москве / 1987.
- Абрам, Г. В. С. Возрастная психология / 1997.
- Александров, А. Комплексная программа / 1988.
- Богданов, М. М. Обучение двигательным действиям / 1989.
- Березин, И. П. Школа здоровья / Березин, - М., В. 1989.
- Белорев, К. В. Валеология / 1999.
- Виленицкий, М. И. Физическая культура работников / М. И. Виленицкий, В. М. И., 1987.
- Виноградов, А. В. Физическая культура / и Пздоровый / - М., 1990.
- Вяткин, Л. А. Туризм и рекреация / Вяткин, 2001.
- Дубровский, В. И. Спортивная медицина. : учеб. Дубров-Мк 1998.
- Жуков, М. Н. Подвижные игры / Жуков, 2002.
- Колба, В. В. Валеология / Колба, 1998.
- Лазарев, В. В. Практикум по легкой атлетике: для средних педагогических учебных заведений / Орел, М., 1999.
- Максимов, Б. И. Настольная книга учителя физической культуры / Б. И. Максимов, 1999.
- Фомин, Н. А. Физиологические основы / Фомин, 1991.

Нормативные документы

- Федеральный закон от 02.06.2007 «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 01.09.2013 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, вступившими в силу с 01.09.2013) № 127-ФЗ.
- Государственная программа Российской Федерации «Образование и наука» на 2013-2020 годы, утвержденная Правительством Российской Федерации от 01.12.2012 № 1259-П.
- Методические рекомендации по разработке и образовательных программ среднего профессионального образования / Минобрнауки России. от 02.04.2015 № 32.

Интернет-ресурсы

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре <http://lib.sportedu.ru>
- Теория и практика физической культуры журнал Физкультура и спорт / Агентства по физической культуре, спорту и туризму <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
- Физическая культура и спорт / журнал Российского государственного педагогического университета им. М. П. Щварца <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Index.htm>
- Спортивное информатическое агентство <http://www.sport.com.ua/>

