

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

АДАптиРОВАнная
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 Физическая культура

для специальности
09.02.05 Прикладная информатика (по о
Базовый уровень подготовки

Адаптированная рабочая программа учебной ОГСЭ.01
Физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями
Федерального государственного образовательного учреждения
профессионального образования «Курганский государственный университет»
Прикладная информатика (по отраслям)

Организаторы работ:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Стегней Елена Александровна преподаватель физической культуры
«Курганский государственный колледж»

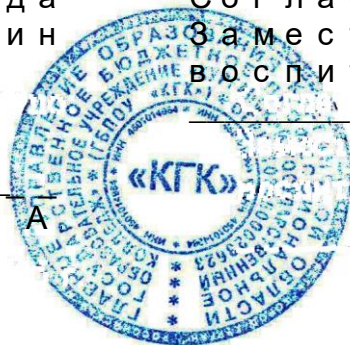
Одобрена на заседании
комиссии дисциплин
культуры и БЖД
№1 от 30 августа 2020г.

Председатель ЦК
Сазонов А

Согласовано:

Заместитель директор
воспитательной

Брыксина Т. Б



СОДЕРЖАНИЕ

1.	П а с п о р т п р о е к т н о м у д и с ц и п л и н ы	4
2.	С т р у к т у р а и с о д е р ж а н и е у ч е б н о й	6
3.	У с л о в и я р е а л и з а ц и и у ч е б н о й д и с ц	11
4.	К о н т р о л ь и о ц е н к а р е з у л ь т а т о в	15

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ОБУЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Адаптированная программа предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в области физической культуры и спорта. Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО для специальности 54.02.01 «Физическая культура» и специальности 54.02.02 «Физическая культура и спорт».

Данная программа учитывает возможность реализации образовательных программ для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья инвалидов.

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных особенностей и необходимости создания специальных условий среднего профессионального образования. Программа разработана в соответствии с требованиями 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 структуре образовательной программы среднего звена определяется ее ролью в формировании профессиональных компетенций обучающихся в области физической культуры и спорта.

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Данная программа разработана для студентов, имеющих инвалидность: с нарушением опорно-двигательного аппарата (ДЦП). Программа обеспечивает достижение обучающимися результатов, установленных соответствующими государственными образовательными стандартами образования.

Образовательный процесс осуществляется с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с требованиями ФГОС СПО в условиях совместного обучения с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в потоке с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Образовательный процесс осуществляется с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с требованиями ФГОС СПО в условиях совместного обучения с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в потоке с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Образовательный процесс осуществляется с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с требованиями ФГОС СПО в условиях совместного обучения с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в потоке с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптированная программа определяет объем и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с требованиями образовательной программы, специальные условия реализации.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья направлено на повышение физического потенциала, работоспособности, особенностей психофизического развития, и состояния здоровья. Реализация содержания дисциплины «Физическая культура» в процессе обучения способствует формированию у обучающихся навыков самостоятельной и общественной значимой деятельности, становлению образа жизни.

Методологической основой организации занятий со студентами с ограниченными возможностями является деятельностный подход, который обеспечивает процесс с учетом индивидуальных, возрастных особенностей обучающихся.

1.3. Цели и задачи дисциплины:

Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

1. формирование физической культуры и здорового образа жизни с учетом возможностей здоровья будущего профессионала на современном рынке труда;

2. развитие физических качеств и способностей функциональных возможностей организма с учетом развития, индивидуальных возможностей и состояния индивидуального здоровья;

3. формирование устойчивых мотивов и потребности к собственному здоровью;

4. овладение основами современных оздоровительных средств физического воспитания, обогащение индивидуального опыта прикладными физическими упражнениями с учетом развития, индивидуальных возможностей и состояния индивидуального здоровья;

5. овладение системой профессионально и жизненно важных умений и навыков, обеспечивающих сохранение психического здоровья;

6. приобретение компетентности в области физической культуры и спорта.

Содержание дисциплины «Физическая культура» с ограниченными возможностями направлено на достижение следующих целей: формирование физической культуры и здорового образа жизни с учетом возможностей здоровья будущего профессионала на современном рынке труда.

Основное содержание дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических разделов: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование с ограниченными возможностями здоровья осознанной потребности в здоровом образе жизни, двигательной активности.

Практическая часть предусматривает проведение учебных занятий. Содержание занятий направлено на формирование здорового образа жизни, двигательной активности.

Практическая часть предусматривает проведение учебных занятий. Содержание занятий направлено на формирование здорового образа жизни, двигательной активности, освоение методов профилактики заболеваний; овладение приемами массажа и оздоровительными упражнениями.

упражнениями; знакомство с миссиями самостоятельно состояние здоровья.

На учебных занятиях преподаватель которых по результатам тестирования профессиональную направленность и индивидуальные особенности психофизического развития, и занятия здоровьем.

Занятия студентов направлены на формирование совершенствование физического развития, работоспособности на протяжении всего срока зависимости от заболеваний двигательная активность или прекращаются, а также индивидуальные проекты.

В результате освоения учебной дисциплины

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для поддержания и укрепления здоровья, достижения профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины

- о роли физической культуры в общекультурном социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Коррекционные задания культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического состояния с помощью специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции культуры;
- овладение студентами представлениями о возможностях и ограничениях его физической компенсации;
- формирование понимания связи телесного и психического состояния с собственной активностью, самостоятельностью;
- овладение умениями включаться в занятия, дисциплинировать себя.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной нагрузкой на обучающихся составляет:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающиеся 356 часов, в том числе 176 часов аудиторной работы и 180 часов самостоятельной работы.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	376
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	188
в том числе:	
практические занятия	60
Самостоятельная работа обучающегося	188
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 3,4,5,6,7,8 семестры</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Ф

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень Усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы здорового образа жи		60	
Тема 1.1. Физическая к в обеспечени здоровья.	Основы здо р ового жизни. Физическая культ у ра. Здоровье человека, его ценность и значим о сть. Физическая культура обучающихся и их образа жи з ни. Личное отношени е к своему образу жизни. Двигат е льная активность и ее влияние на здоровье человека. О вреде и профилактике	12	1,2
Тема 1.2. Основы метод самостоятель занятий физ упражнениями	Основы методик и самостоятельных занятий с а мостоятельно. Целенаправленность самостоятельных зан я тий. Организация занятий физическими упражне н иями. Особенности самостоятель н ых занятий и их построения. Признаки утомления. Факторы регуляци и оптимальной индивидуальной нагрузки.	12	1,2
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями спортом. Кон уровня профессионал важных психофизиолог ических качеств.	Самоконтроль занимающихся физическими упражне н иями. Уровня совершенствования профессиональ н ых качеств. Диагностика и самодиагностика в зан я тиях физическими упражнениями и сп о ртсменами. Содержание. Самоконтроль, его основные м е тоды использования. Функциональные показатели и ин д ексы функционального состояния. Оценка функционального состо я ния. Подготовка к занятиям физическими упражне н иями и спортом по результатам (тестирование) уровня совершенствования психофизиологических качеств.	12	1,2
Тема 1.4. Адаптивная физическая к	Основные понятия и термины адаптивной физическ о й культуры. Значение лечебной физическ о й культуры для здоровья и долголетия. Экономичные и безопасные технологии. Гимнастическ о е воспитание; комплексы упражнений для	12	1,2

	оздоровительная ходьба и бег.		
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Физическая культура в профессиональной социально-экономической деятельности. Физическая подготовка к труду. Оздоровительная физическая подготовка при занятиях различными видами спорта. Профилактика профессиональных заболеваний. Контроль (тестирование) психофизиологических функций, к которым предъявлены повышенные требования.	12	1,2
	Раздел 2. Гимнастика	72	
Тема 2.1. Строевые упражнения, построение, перестроение	<i>Теоретические сведения:</i> Т. Б., классификация видов гимнастических упражнений, предупреждение травматизма, строевые упражнения, построение, перестроение в одну и две шеренги, в колонну одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте.	6 6	
Тема 2.2. Упражнения на равновесии	<i>Теоретические сведения:</i> понятие равновесия как важному элементу техники передвижения по неровной поверхности. Выполняется при отсутствии опоры.	12	
Тема 2.3 Гимнастика с мячом	Упражнения на гимнастическом матах, и в виде гимнастики	12	
Тема 2.4 Гимнастика плечевого пояса и брюшного пресса	Упражнения на расслабление мускулатуры и тонизацию и активную работу плечевым поясом и брюшным прессом. Упражнения на мышцы плечевого пояса и брюшного пресса. Упражнения на координации, гибкости, формирование осанки. Выполняется при отсутствии противопоказаний.	12	
Тема 2.5 Дыхательная гимнастика	Дыхательные упражнения. Восстановление организма после утомления. Выполняется при отсутствии противопоказаний.	12	
Тема 2.6 Утренняя гимнастика. Закаливание.	<i>Теоретические сведения:</i> Значение утренней гимнастики в жизни человека. Физкультурные минутки и паузы в режиме учебного процесса. Значение закаливания. Способы закаливания.	12	

	Раздел 3. Лыжная подготовка	18	
Тема 3.1 Теоретические основы лыжной подготовки	<i>Теоретические сведения:</i> Изучение видов лыжного хода: классический, коньковый, гонки. Правила соревнований. Первая помощь. Соблюдение температурного режима, гармоничной двигательной активности и отдыха.	18	
	Раздел 4 Спортивные игры	14	
Тема 4.1 Упр. волейбол	Исходное положение (стоя, сидя, лежа), передача, подача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча упрощенным правилом. Вып. в прыжке. Прием мяча в отсутствие соперника.	6	
Тема 4.2 Упр. в баскетболе	Ловля и передача мяча, броски мяча в корзину, защита тактика защиты. Правила игры. Техника упрощенным правилом. Вып. в прыжке. Прием мяча в отсутствие соперника.	8	
	Раздел 5 Массаж	12	
Тема 5. Массаж самомассажа.	Значение массажа. Виды и способы массажа.	12	
Дифференцированный зачет		12	
Самостоятельная работа обучающихся:		188	
1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации			
2. Совершенствование комплекса упражнений для развития			
3. Совершенствование комплекса упражнений для развития			
4. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастическими			
5. Выполнение упражнений			
6. Самомассаж			
7. Самопроверка уровня своего здоровья			
Всего:		376	

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	2	2	2	2	2	2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных физических упражнениями	2	2	2	2	2	2
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и уровня профессионально важных психофизиологических качеств.	2	2	2	2	2	2
Тема 1.4. Адаптивная физическая культура	2	2	2	2	2	2
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	2	2	2	2	2
Раздел 2. Гимнастика						
Тема 2.1. Строевые упражнения, построения	2	2	2	2	2	2
Тема 2.2. Упражнения на равновесие	2	2	2	2	2	2
Тема 2.3 Гимнастика с мячом	2	2	2	2	2	2
Тема 2.4 Гимнастика с обручем, гимнастика пояса, брюшного позвоночника	2	2	2	2	2	2
Тема 2.5 Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2	2
Тема 2.6. Утренняя гимнастика. Закаливание	2	2	2	2	2	2
Раздел 3. Лыжная подготовка						
Тема 3.1 Теоретические основы лыжного спорта		6		6		6
Раздел 4. Спортивные игры						
Тема 4.1 Упрощенный футбол	2	2		2	2	
Тема 4.2 Упрощенный баскетбол		2	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
ИТОГ	28	36	28	36	28	32

10. Тихвиц С. К. Детская спортивная гимнастика / 2007.

Дополнительные источники

1. Решетников, Н. В. Физическая культура: учеб. Решетников, Ю. Я. М. Книжное издательство, 2002.
2. Амос, И. В. Раздумье о /зд. И. Р. М. в М. 1987.
3. Абрам, Г. В. С. Возрастная гимнастика / 1997.
4. Александров, А. В. Комплексная программа / 1988.
5. Боев, М. М. Обучение двигателю / 1998.
6. Березин, И. П. Школа здоровья / 1998.
7. Белор, В. К. Валеология, молодость / 1999.
8. Виленский, М. И. Физическая культура работников / 1999.
9. Виноград, А. В. Физическая культура / и Пздор / 1990.
10. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное / 1998.
11. Дубровский, В. И. Спортивная медицина. : учеб. Дубров- / 1998.
12. Жук, М. Н. Подвижные / 2002.
13. Колба, В. В. Валеология / 1998.
14. Лазарев, П. К. Практикум по / 1999.
15. Максим, Б. И. Настольная физическая / 1999.
16. Фоми, Н. А. Физические основы двигателя / 1991.

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 02.06.2007 № 76 в Р Федерации».
2. Федеральный закон от 01.09.2002 № 18 в Р Федерации» (с изменениями, вступивш
3. Государственная программа Российской Федерации 2020 годы, утвержденная Правительством от 01.12.2015 г. № 1297.
4. Методические рекомендации по разработке и реализации образовательных программ среднего профессионального образования / Минобрнауки России. от 02.04.2015

Интерресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека по физкультуре <http://lib.sportedu.ru>
2. Теория и практика физической культуры, спорту и <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
3. Физическая культура - традиционный журнал Российской Федерации <http://lib.sportedu.ru/Press/FK/OT/Index.htm>
4. Спортивное информатическое <http://www.sport.com.ua/>
5. Ссылки на страницы с ПРАВАМИ <http://Aspdtrulesbook.ru/> в них

6. Сайт учителя физкультуры, Анализ урока физкультуры, Планирование уроков физической культуры. Методики обучения по физической культуре. <http://www.trainer.hl.ru/edpr/>
7. Спорт-Мастер Новости о спорте, о спортсменах [://www.sport-master.net](http://www.sport-master.net)
8. Молодежный спорт <http://спорт.kharkov.ua>
9. Журнал «Физическая культура». Образование, <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Контроль и оценка освоения дисциплины преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирования, а также выполнения учебных проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, знания)	Формы и методы контроля оценки результатов
<p>уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения профессиональных целей</p> <p>знать: о роли физической культуры в профессиональном развитии человека и здорового образа жизни</p>	<p>Дифференцированные тестирование, самостоятельная работа, разноуровневые задания</p>