

Департамент образования и науки К  
Государственное бюджетное профессион  
учреждение  
«Курганский государственный кс

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

для специальности  
**21.02.06 Информационные системы обеспеч  
деятельности**  
Базовый уровень подготовки

Адаптированная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на Федеральном государственном образовательном стандарте профессионального образования по специальности «Информационные системы обеспечения градостроения»

Организатор проекта:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

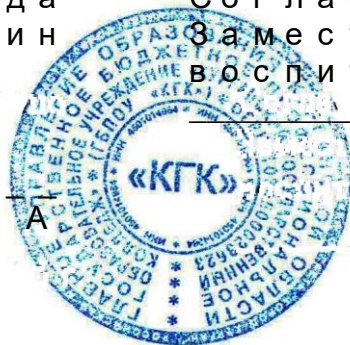
Стегней Елена Александровна преподаватель физической культуры  
«Курганский государственный колледж»

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

Председатель ЦК  
Сазонов А

Согласовано:  
Заместитель директор  
воспитательной

Брыксина Т. Б



## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Адаптированная учебная программа физическая культура является частью подготовки специалистов среднего звена с ФГОС СПО специальности 08.02.06 Информационные системы градостроительной деятельности.

Данная программа учитывает возможность реализации образовательных программ ограниченными возможностями инвалидов

Обучение инвалидов и инвалидов осуществляется с учетом психофизического развития, индивидуальных особенностей и такого обучающегося создаются специальные условия среднего общего образования с ограниченными возможностями. **Часть 79 статьи 79 Федерального закона от 20.07.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»**

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего звена

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в гуманитарного-экономического цикла, формирует предметных областей ФГОС среднего общего образования СПО соответствует профилю профессионального образования.

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями. **Данная программа разработана для студентов, имеющих инвалидность: с нарушением опорно-двигательного аппарата (ДЦП).** Программа обеспечивает обучающимся получение соответствующих государственным образовательным стандартам образования.

**Образовательный процесс с ограниченными возможностями осуществляется в потоке с обучающимися с нарушениями зрения (включая слепоту) и на физкультурных занятиях:**

- посредством совместного обучения в условиях ограниченными возможностями здоровья и ограничений,

- отдельно в тренажерном зале по индивидуальной образовательной траектории.

Адаптированная программа определяет объем и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» образовательной программы, специальные условия. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» с ограниченными возможностями направлено на повышение физического потенциала, работоспособности, особенностей психофизического развития, и состояния здоровья обучающихся. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с другими дисциплинами социализации самоидентификации и способствует формированию общественно значимой деятельности, готовности к социальным

образа жизни.

Методологической основой организации занятий с студентами с ограниченными возможностями является деятельностный подход, который обеспечивает процесс сдвиги в сторону формирования, возрастных, психологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины:

Содержание дисциплины направлено на достижение следующих целей:

1. формирование физической культуры личности с учетом возможностей здоровья будущего профессионала на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и адаптивных функциональных возможностей организма с учетом развития, индивидуальных возможностей и состояния индивидуального здоровья;
3. формирование устойчивых мотивов и потребности к здоровому образу жизни;
4. овладение технологиями современного физического воспитания, обогащение индивидуальными 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, овладение навыками сотрудничества с коллегами в выполнении физических упражнений.

Содержание дисциплины направлено на достижение следующих целей: формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятия физической культурой направленность на обеспечение высокого уровня физической и двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Образовательный процесс направлен на формирование у обучающихся будущей профессиональной деятельности и физической культуры для ее успешного профессионального роста на современном рынке труда.

Основное содержание дисциплины реализуется в процессе теоретических и практических разделов: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья знаний о физической культуре, ее роли в формировании здорового образа жизни, двигательной активности.

Практическая часть предусматривает проведение учебных тренировок. Содержание практических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни; освоение методов профилактики заболеваний.

заболеваний; овладение приемами массажа, упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими оценить состояние здоровья.

На учебных занятиях преподаватель которых по результатам естественных профессиональную направленность индивидуальных особенностей психофизического развития, и состояния здоровья.

Занятия студента направлены на совершенствование физического развития, работоспособности на протяжении зависимости от заболеваний двигательной активности или прекращения занятий, осваивают теоретические и практические рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

- В результате освоения учебной дисциплины
- использовать физкультурно-рекреативную деятельность для поддержания и улучшения состояния здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
  - В результате освоения учебной дисциплины
  - о роли физической культуры в общекультурном развитии человека;
  - основы здорового образа жизни.

**Коррекционные задачи** культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического здоровья с помощью специальных упражнений;
- формирование начальных умений саморегуляции культуры;
- овладение студента основными представлениями о возможностях и ограничениях его физической компенсации;
- формирование понимания связи физической культуры с собственными интересами, самостоятельность и ответственность;
- овладение умениями включаться в занятия, дисциплины.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины**  
 максимальной нагрузкой обучающегося: 356 часов  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 176 часов  
 самостоятельной работы обучающегося: 176 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	352
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	176
<b>в том числе:</b>	
практические занятия	72
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	176
<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
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	Основы здорового образа жизни. Физическая культура и здоровье человека, его ценность и значение в общей культуре обучающихся и молодежи. Личное отношение к здоровью и образу жизни. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека. О вреде и профилактике вредных привычек.	12	1,2
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы методов самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Основы методики самостоятельных занятий с направленностью самостоятельных занятий на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Организация занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для построения самостоятельных занятий и их признаки утомления. Факторы, влияющие на оптимальной индивидуальной нагрузки.	12	1,2
<b>Тема 1.3.</b> <b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями спортом. Контроль уровня профессиональных качеств.</b>	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Уровня совершенствования профессиональных качеств. Диагностика и самодиагностика в занятиях физическими упражнениями и спортом. Содержание. Самоконтроль с помощью методов стандартов, антропометрических методов, показателей функциональных параметров, оценки телосложения, функциональных возможностей, готовности. Коррекция содержания упражнениями и спортом по результатам (тестирование) уровня совершенствования психофизиологических качеств.	12	1,2
<b>Тема 1.4.</b> <b>Средства физической культуры в регулировании</b>	Психофизиологические основы учебного и профессионального тренинга. Средства физической культуры в регулировании эмоционального, психофизиологического и психического состояния человека. Методы повышения эффективности производственного	12	1,2

работоспособ	мышечной релаксации. Аутотренинг и его ис работоспособности		
<b>Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>	Физическая культура в профессиональной экономической необходимости специ психофизической подготовки к труду. Оздор физического воспитания при занятиях различ Профилактика профессиональных заболеваний воспитания. Контроль (тестирование) сост психофизиологические функции профессия (сп повышенные требования.	12	1,2
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>66</b>	
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения, построение, перестроение</b>	<i>Теоретические сведения:</i> Т. Классификация видов орг агниивнацит зания, предупреждение, травмы, гимна самострахов Строевые упражнения, построение, перестро Построение в одну и две шеренги, в колонн одной шеренги в две и наоборот. и Пв дв и ж е н и тесты.	6 6	
<b>Тема 2.2. Упражнения на равновесии</b>	<i>Теоретические сведения:</i> понятие равновесия и почему Изучение техники передвиже В и а о л т н е п и а л ж о м е н равнов. Выполнение при отсутствии. К о н т р о л ь т е с т о в а	12	
<b>Тема 2.3 Гимнастика с мячом</b>	Упражнения на гимнастическом коврике, с г гимнастики	12	
<b>Тема 2.4 Гимнастика плечевого пояса и брюшного пресса</b>	Упражнения на расслабление мускулатуры плеч тонизацию и активную работу плечевым пояс работы руки лю вые г. упражнения на мышцы плече мышцы брюшного пресса к о о р д и н а ц и я н а и б а з координации, гибкости, формирование осанк Выполняется при отсутствии противопоказан	12	
<b>Тема 2.5 Дыхательная гимнастика</b>	Дыхательные упражнения. Восстановление организма, снятие м в е р в о л о н г о при отсутствии противопоказаний.	12	
<b>Тема 2.6 Упражнения на выносливость. Закаливание.</b>	<i>Теоретические сведения:</i> Значение гимнастики в жизни Физкультурные минутки и паузы в режим о щ у процедур. Значение закаливания. Способы з	6	



	<b>Раздел Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 1</b> <b>Теоретические основы лыжной подготовки</b>	<i>Теоретические сведения:</i> Изучение видов лыжного хода: классический, коньковый, комбинированный. Правила соревнований. Правила поведения в горах и на лыжных трассах. Соблюдение температурного режима, гармонизация двигательной активности и отдыха.	<b>10</b>	
	<b>Раздел Спортивные игры</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 1</b> <b>Упрощенный волейбол</b>	Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками. Упрощенные правила игры.	<b>8</b>	
<b>Тема 2</b> <b>Упрощенный баскетбол</b>	Ловля и передача мяча. Защита тактика защиты. Правила игры. Технические приемы упрощенных правил.	<b>8</b>	
	<b>Раздел Массаж</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 1. Массаж самомассажа.</b>	Значение массажа. Виды и способы массажа.	<b>12</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>12</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование комплекса упражнений для развития 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития 3. Совершенствование комплекса упражнений для развития л 4. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастическ 5. Выполнение рефератов 6. Самомассаж 7. Самопроверка уровня своего здоровья		<b>176</b>	
<b>Всего:</b>		<b>352</b>	

## 2.3. Тематический план по семестра

Наименование разделов и тем	Количество часов по семестрам					
	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>						
Тема 1.1. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни	2	2	2	2	2	2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	2	2	2	2
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и уровень профессионально важных психофизиологических качеств	2	2	2	2	2	2
Тема 1.4. Средства физической культуры и спорта для повышения работоспособности	2	2	2	2	2	2
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	2	2	2	2	2
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>						
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 плечевого пояса и 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			
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>						
Тема 3.1. Теоретические основы лыжной подготовки		2		4		4
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>						
Тема 4.1. Упрощенный футбол	2	2		2	2	
Тема 4.2. Упрощенный баскетбол		2	2	2	2	
<b>Раздел 5. Массаж</b>						
Тема 5.1. Массаж и самомассаж	2	2	2	2	2	2
Дифференцированный зачет	2	2	2	2	2	2
<b>ИТОГ</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>28</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материальному обеспечению

Реализация программы дисциплины требует спортивного зала, лыжной трассы, зала для фитнес-стадиона.

Оборудование:

##### **Легкая атлетика:**

секундомеры, секундомер, прыжковая яма с песком, гранаты, теннисные мячи для большого тенниса, флажки, эстафетные палочки, маты, стойки и т.д.

##### **Баскетбол:**

мячи баскетбольные, набивные мячи, щиты баскетбольные.

##### **Волейбол:**

сетка волейбольная, стойки волейбольные.

##### **Гимнастика:**

брусья параллельные, брусья разновысокие, скамейка гимнастическая, мостик гимнастический, скамейка гимнастический козел, гимнастический конь, и т.д.

##### **Лыжная подготовка:**

лыжные палки, лыжные ботинки, лыжи.

**Атлетическая гимнастика:** силовой комбинезон, беговая дорожка, велотренажер, штанга, гантели.

Технические средства обучения:

телевизор, видеомонитор, музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения:

**Перечень рекомендуемых учебных изданий и дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

1. Бишаев, А. А. Физическая культура: учебник для Академия, 2013
2. Бишаев, А. А. Физическая культура: электронное издание - М.: Академия, 2012
3. Лях, В. И. Физическая культура: учебник / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012
4. Бароненко, Л. Бароненко, Л. - М.: Издательство «Просвещение», 2010.
5. Барчук, И. В. Физическая культура и спорт: методическое пособие для студентов / И. В. Барчук. - М.: Просвещение, 2009.
6. Григорьев, Е. С. Физическое воспитание / Е. С. Григорьев. - М.: Издательство «Просвещение», 2009.
7. Завьялов, В. А. Физическая культура и спорт. - М.: См. Издательство «Просвещение», 2009.
8. Лосяцкий, Г. М. Медицинское обеспечение олимпийского движения. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
9. Лях, В. И. Физическая культура и спорт / В. И. Лях, А. С. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011.



6. Сайт учителя физкультуры, Анализ урока физрекомендации по проведению экзаменов по физ. Планирование физкультурно-спортивной культуры. Оценка успеваемости по физической культуре. Методики обучения по <http://www.trainer.hl.ru/edpr/>
7. Спорт-Мастер Новости о спорте, о спорте и жизни <http://www.sport-master.net>
8. Молодежный спорт <http://sport.kharkov.ua>
9. Журнал «Физическая культура». Образование, <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

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

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