

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

**АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 04 Физическая культура

для специальности

21.02.05 Землеустройство и земельные отношения

Базовый уровень подготовки

Адаптированная программа урчаезбрнаобйо т адниас ц ингал и
Федерального государственного образ Ф В @ Спе оль н
специальности среднего профессиональ 21.02.05 о
Земели и мущественные отношения

Организаторы работ:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Сазонов Алексей Иванович преподаватель физичеБ ПОУИ культуры
«Курганский государственный колледж»

Одобрена на заседа «КГК» Согласовано:
комиссии дисциплин Заместитель директ
культуры и БЖД воспитательной
№ 1 от 30 августа 2017г



Председатель ЦК
Сазонов А.

Брыксина Т. Б

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Адаптированная программа учебной дисциплины является программой подготовки специалистов среднего звена специальности СПО - **инженеры по эксплуатации**. отношения

Данная программа учитывает **индивидуальные потребности** студента при создании специальных **индивидуальных** заданий с **учетом** физических и соматическими заболеваниями

Обучение **осуществляется** с учетом психофизического развития, **индивидуальных** особенностей такого обучающегося **предоставляются** специальные условия среднего профессионального образования **в соответствии с** частью 1 статьи 79 Федерального закона от **29.12.2012** «Об образовании в Российской Федерации»

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» в гуманитарном **инженерном** цикле учебного основного общего образования среднего звена **включена** в учебные планы **дисциплины** «Физическая культура» общего гуманитарного **инженерного** цикла, **физические** обязательных предметных областей **ФГОС** для специальностей СПО соответствующего профессионального образования.

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для **организации** **использования** **инвалидов** **обеспечивает** **учащимся** **результаты** **установленных** **соответствующими** **федеральными** **образовательными** **стандартами** **среднего** **профессионального**

Образовательный процесс **осуществляется** **в едином** **поток** **со сменными** **инженерными** **отделениями** **Интегрированное** **обучение** **на уроке** **физической культуры** **организовано:**

- посредством совместного обучения в **одном** **ограниченными** **возможностями** **здоровья** **и** **статуса** **ограниченными**

- **раздельно** **в тренажерном зале** **по индивидуальной** **образовательной** **траектории**.

Адаптированная программа определяет **объем** **и** **содержание** **учебной** **дисциплины** **«Физическая культура»** **образовательной** **программы**, **предельные** **условия** **образования**. **Содержание** **учебной** **дисциплины** **«Физическая культура»** **направлено** **на** **укрепление** **здоровья**, **повышение** **работоспособности** **обучающихся** **с** **ухудшенными** **особенностями** **развития**, **индивидуальных** **возможностей** **и** **содержания** **учебной** **дисциплины** **«Физическая культура»** **другими** **дисциплинами** **способствует** **ее** **самостоятельному** **идентификации** **обучающегося** **личностно** **и** **образовательно** **значимой** **деятельности**, **становлению** **целесообразности**

Методологической основой **оффлайновой** в студентской среде является **сидея мв** ответственностный подход к обеспечению **ва** роение образовательного процесса в возрастных, психологических, физиологически обучающихся.

1.3. Цели и задачи **дтрсециоптвпннннн** к результатам **ос дисциплины**:

Содержание **а** **дтрсециоптвпннннн** учебной дисциплины «культура» направлено на **целостнй** жежение следующие:

1. формирование физической культуры личности в возможностях здоровья будущего профессионала на современном рынке труда;

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

3. формирование устойчивых **помребностей** в отношении к собственному здоровью **во взятнеяптн** деятельностью;

4. овладение технологиями современных физического воспитания, обогащение индивидуальными физическими упражнениями с учетом развития, индивидуальных возможностей и состояний;

5. овладение системой профессионально и жизненных умений и навыков, обеспечивающих **фнзжржжжжжж** психического здоровья;

6. приобретение компетентности **фнзжржжжжжж** деятельности, овладение навыками сотрудничества с физическими упражнениями

Содержание образовательного **фнзжржжжжжж** студентами и инвалидами **а** физической культурой и характером обеспечения оптимального и достаточного уровня подготовленности **фнзжржжжжжж** особенностей развития, **а** **фнзжржжжжжж** и состояния здоровья.

Образовательный процесс **фнзжржжжжжж** будущей профессиональной деятельности **фнзжржжжжжж** культуры **фнзжржжжжжж** профессионального роста на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины реализуется в процессе теоретических и практических двумя разделами: теоретическая часть и практическая.

Теоретическая **фнзжржжжжжж** формирование **фнзжржжжжжж** ограниченными возможностями **фнзжржжжжжж** практических основ **фнзжржжжжжж** образа жизни, двигательной активности.

Практическая часть **фнзжржжжжжж** учебно-тренировочных занятий. **фнзжржжжжжж** обеспечивает: формирование **фнзжржжжжжж** физическое здоровье; освоение методов профилактики заболеваний **фнзжржжжжжж** упражнениями; знакомство с тестами, по

анализировать состояние здоровья.

На **учебно-методических занятиях** преподаватель которых по **результатами** помогает определить профессиональную направленность индивидуал учетом особенностей психофизического развит состояния здоровья.

Занятия **целинаправленны** на формирование правильного совершенствование физического развития, работоспособности на протяжении **Вмвсево** спетре зависимости от заболеваний **двигательная**

снижать или прекращать **освобожденные** по состо практических занятий, осваив-**ают** **дифференциальн** готовят рефераты, выполняют индивидуальные

В результате освоения **учебно-дождженици** **целинаправленны** обучающиеся должны **уметь** **обладать**

- использовать **физкультурно-спортивную** деятельность для поддержания и улучшения состояния здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры **в общественно-социальном развитии человека;**
- основы здорового образа жизни.

Коррекционные задачи **область** культуры заключают в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического состояния; **специальные умения;**
- формирование первоначальных умений **самоопределения в физической культуре;**
- овладение студента основными **представлениями** в возможностях и ограничениях его **физической компенсации;**
- формирование **психоматериального** самочувствия **самостоятельностью** и **активной деятельностью;**
- овладение умениями включаться **в занятия,**

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины **максимальная** **нагрузка** **обучающего** **в том числе:**

обязательной аудиторной **учебной** **нагрузки** **обучающего** **самостоятельной** **работы** **116 часов**

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	118
в том числе:	
практические занятия	66
Самостоятельная работа обучающегося	118
Промежуточная аттестация в формате экзамена	118
Семинары	

2. 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование ра	Содержание учебного материала, самос	Объе часо	Урове Усвое
1	2	3	4
Раздел 1. Осв		38	
Тема 1.1. Физическая куль обеспечении здо	Основы здорового образа жизни. Физичес Здоровье человека, его ценность и значи общей культуру их образа жизни. здоровья молодежи. Личное отношение к здорового образа жизни. Д факторов на здоровье человека. О л наркомании.	8	1,2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных физическими упр	Основы методики самостоятельных занят Мотивация и целенаправленность самост содержа направленности. Особенности самостоятел Основные принципы построения самостоя Коррекция фигуры. Основные признаки Тесты для определения оптимальной индив	8	1,2
Тема 1.3. Самоконтрол занимающихся фи упражнениями и Контроль профессионально психофизиологич качеств.	Самоконтроль занимающ уровня совершенствования профессиональ качеств. Диагностика и самодиагностика занятиях физическими упражнениями и с содержа Самоконтроль, его основные мет оценки, использование методов стандар нограмм, функциональных — физического развития, телосл организма, физической подготовленнос занятий физическими упражнениями и сп контроля. Контроль (тестирование) профессионально важных п физиологиче	6	1,2
Тема 1.4. Средства физиче культуры в регу работоспособнос	Психофизиологические основы учебного и физической культуры в регулировании раб эмоционального, психического, и психофи Методы повышения эффек	8	1,2

	Значение мышечной релаксации. Аутотрени повышения работоспособности		
Тема 1.5. Физическая культура профессионально-деятельности сп	Физическая культура в профессии. Личная и профессиональная необходимость оздоровительной и психофизической подготовки. Профилированные методы физического воспитания. Виды двигательной активности. Профилактика заболеваний средствами и методами физиотерапии (тестирование) состояния здоровья, психофизиологических функций, к которым предъявляет повышенные требования.	8	1,2
	Раздел 2. Гимнастика	46	
Тема 2.1. Строевые упражнения, построение, перестроение, передвижения	<i>Теоретические сведения:</i> Т. Классификация видов строевых упражнений. Место строевых упражнений в подготовке. Строевые упражнения: построение, перестроение, ОРУ. Построение в одну и две шеренги, в перестроение из одной шеренги в две и обратно. Контрольные тесты.	2 4	
Тема 2.2. Упражнения на равновесие	Упражнения на равновесие на перевернутом повороты в приседе, танцевальные шаги «шаги правым и левым боком, скрестные по равновесие на одной ноге. Упражнения на равновесие на одной ноге с продвижением вперед, прогнувшись толчком двух ног. Контрольные упражнения. Противопоказания.	8	
Тема 2.3 Гимнастика	Упражнения на гимнастическом коврике, с обручем, для гимнастики	8	
Тема 2.4 Гимнастика плечевого пояса, пресса, позвоночника	Упражнения на расслабление мускулатуры, тонизацию и активную работу плечевым поясом, работой рук и ног. Силовые упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на укрепление гибкости, формирование осанки и здоровых привычек.	8	
Тема 2.5 Дыхательные упражнения	Дыхательные упражнения. Восстановление организма после нагрузки и	8	

г гимнастика			
Тема 2. 6У.тренировка гимнастика. Закаливающие процедуры	<i>Теоретические сведения:</i> Значение гимнастики в жизни человека. Физкультурные минутки и па	8	
	Раздел Лыжная подготовка	6	
Тема 1 Теоретические основы лыжной подготовки	<i>Теоретические сведения:</i> Изучение видов лыжного хождения. Правила соревнований. Пер	6	
	Раздел Спортивные игры	8	
Тема 1 Упрощенный Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещение, удар, прием мяча двумя руками, прием мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.	4	
Тема 2 Волейбаскет	Ловля и передача мяча, игра через сетку, корзину (с места), прием техники безопасности игры. Игра по упрощенным п	4	
	Раздел Массаж	12	
Тема 5.1. Массаж самомассажа.	Значение массажа. Виды массажа. Прием	12	
Дифференцированные самостоятельные упражнения:		8	
1. Совершенствование комплекса упражнений для развития к		118	
2. Совершенствование комплекса упражнений для развития г			
3. Совершенствование комплекса упражнений для развития л			
4. Совершенствование комплекса упражнений для развития л			
5. Выполнение рефератов			
6. Самомассаж			
7. Самопроверка уровня своего здоровья			
	Всего:	236	

2.3. Тематический план по семестрам

Наименование разделов и тем	Количество по семестрам			
	3	4	5	6
Раздел 1. Основы здорового образа жизни				
Тема 1.1. Физическая культура в обеспече	2	2	2	2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельнь упражнениями	2	2	2	2
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся упражнениями и спортом. Контроль важных психофизиологических ка	2	2	2	
Тема 1.4. Средства физической культуры в работоспособности	2	2	2	2
Тема 1.5. Физическая культура в професси специалиста.	2	2	2	2
Раздел 2. Гимнастика				
Тема 2.1. Строевые упражнения, построение,	2	4		
Тема 2.2. Упражнения на равновесие	2	2	2	2
Тема 2.3 Гимнастика с мячом	2	4	2	
Тема 2.4 Гимнастика плечевого пояса, б позвоночника	2	2	2	2
Тема 2.5 Дыхательная гимнастика	2	4	2	
Тема 2.6. Утренняя гимнастика. Закаливан	4	2		2
Раздел 3. Лыжная подготовка				
Тема 3.1 Теоретические основы лыжной по		4		2
Раздел 4. Спортивные игры				
Тема 4.1 Упрощенный Волейбол	2	2		
Тема 4.2 Волейбаскет	2	2		
Раздел 5. Массаж				
Тема 5.1. Массаж и самомассаж	4	4	2	2
Дифференцированный зачет	2	2	2	2
ИТОГ	34	42	22	20

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной трассы, лыжных палочек, коньков, лыжных ботинок, инвентаря для проведения занятий.

Оборудование:

Легкая атлетика:

секундомеры, свисток, прыжковая яма с песком, гранаты, теннисные мячи для большого тенниса, флажки, фетсные палочки, маты, стойки и планка.

Баскетбол:

мячи баскетбольные, набивные мячи, щиты баскетбольные.

Волейбол:

сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки.

Гимнастика:

брусья параллельные, вьеселье, скакалка, ленточные обручи, вольные гимнастические, мосты гимнастические, гимнастические козлы, гимнастический конь, гимнастический стол.

Лыжная подготовка:

лыжные палки, лыжные ботинки, лыжи.

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

Технические средства обучения:

телевизор, видеомagneтофон, музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Перечень рекомендуемых изданий по дополнительной литературе

Основные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: Учебник / 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. В. Бароненко Л. В. и физическая культура: Учебник / Бароненко, Л. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
5. Барчук, И. В. Физическая культура и спорт: методология, учебное пособие для студентов / И. В. Барчук. - М.: Издательство «Просвещение», 2009.
6. Григорьев, Е. С. Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорьев. - М.: Издательство «Просвещение», 2009.
7. Завьялов, А. В. Нормальная физика / Завьялов, А. В. - М.: СМ Издательство «Просвещение», 2009.
8. Лосицкий, Г. И. Медицинское обеспечение оздоровления / Лосицкий, Г. И. - М.: Спорт, 2007.
9. Лях, В. И. Физическая культура: Учебник / Лях, В. И. - М.: Издательство «Просвещение», 2011.

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

Дополнительные источники

1. Решетников, Н. В. Физическая культура: учеб. для учащихся общеобразовательных учреждений. М.: Физкультура и спорт, 2002.
2. Амосов, И. В. Раздумье о /здв.р.м.в.м.мос.в. 1987.
3. Абрам, Г. В. С. Возрастная гимнастика / 1997.
4. Александров, А. В. Комплексная программа для учащихся общеобразовательных учреждений. М., 1988.
5. Богданов, М. И. Обучение двигательных действий. М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Березин, И. П. Школа здоровья. Березин, - М.Ю., В. 1998.
7. Белорус, В. К. Валеология: здоровье, молодость, весть. Белгород: Белгородский государственный университет, 1999.
8. Виленский, М. И. Физическая культура работников. М.: В.Я. умст. Виленский, В.М.И., Ильяш, И. П. 1987.
9. Виноградов, А. В. Физическая культура / и Пздорский, В. И. - М., 1990.
10. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное туристское движение. М.: Физкультура и спорт, 1998.
11. Дубровский, В. И. Спортивная медицина.: учеб. пособие. М.: Физкультура и спорт, 1998.
12. Жук, М. Н. Подвижные игры. М.: Физкультура и спорт, 2002.
13. Колба, В. В. Валеология: основы теории и практики. М.: Физкультура и спорт, 1998.
14. Лазарев, П. К. Практикум по лечебной физкультуре для учителей средних педагогических учебных заведений. Орел: Орелский государственный университет, 1999.
15. Максимов, Б. И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1999.
16. Фоминов, Н. А. Физиология двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991.

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 02.07.2003 № 101-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.11.2018 № 18-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями, вступившими в силу с 01.01.2019 г.
3. Государственная программа Российской Федерации «Образование на период до 2025 года», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 01.12.2015 г. № 297.
4. Методические рекомендации по реализации адаптивных образовательных программ среднего профессионального образования. Минобрнауки России. от 22.04.2015 № 03/22.04.2015

Интерресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека по физкультуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
2. Теория и практика физической культуры и спорта. Журнал Физкультуры и спорта. Агентства по физической культуре, спорту и туризму. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
3. Физическая культура - традиционный журнал Российской Федерации. <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOI/Index.htm>
4. Спортивное информатическое агентство <http://www.sport.com.ua/>
5. Ссылки на страницы с Правилами соревнований <http://Aspditrules.com.ru/>

6. Сайт учителя физкультуры, Анализ урока физкультуры, Рекомендации по проведению экзаменов по физической культуре. Планирование уроков физической культуры. О физической культуре. Методики обучения по физкультуре.
<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://sport.kharkov.ua>
9. Журнал «Физическая культура». Образование, <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Контроль и оценка освоения результатов деятельности 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 физкультуру и спорт для укрепления здоровья, достижения профессиональных целей</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека, здорового образа жизни</p>	<p>Дифференцированные тестирования, самостоятельная работа, разноуровневые задания</p> <p>Дифференцированные задания</p>