

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

21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Базовый уровень подготовки

Курган, 2021

Адаптированная программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

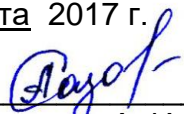
Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Сазонов Алексей Иванович, преподаватель физической культуры ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Одобрена на заседании цикловой комиссии дисциплин физической культуры и БЖД № 1 от «30» августа 2017 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	1
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся инвалидов с нарушением зрения и соматическими заболеваниями.

Обучение студентов данной категории осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья такого обучающегося. В колледже создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающихся инвалидов (**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:

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом цикле учебного плана на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. В учебных планах 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 инвалидов. Она обеспечивает достижение обучающимися результатов, установленных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования.

Образовательный процесс студентов инвалидов 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 инвалидов 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 инвалидов 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:

Содержание адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

1. формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

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

3. формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;

4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;

5. овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

6. приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами студента инвалида 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.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающегося с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентом значения здорового образа жизни, двигательной активности.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студента инвалида установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно

анализировать состояние здоровья.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Занятия студента инвалидов 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.

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

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

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

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

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 236 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающего 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

2. СТРУКТУРА И 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 (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	66
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	118
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 3,4,5,6 семестры	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень Усвоения
1	2	3	4
	Раздел 1. Основы здорового образа жизни	38	
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.	8	1,2
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.	8	1,2
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня профессионально важных психофизиологических качеств.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	6	1,2
Тема 1.4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	8	1,2

	Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности		
Тема 1.5. 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 (специальность) предъявляет повышенные требования.	8	1,2
	Раздел 2. Гимнастика	46	
Тема 2.1. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ	<i>Теоретические сведения:</i> Т.Б., классификация видов гимнастики, организация мест занятий, предупреждение травматизма, страховка и самостраховка. 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.	2 4	
Тема 2.2. Упражнения на равновесие	Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног. Контрольные тесты. Выполняется при отсутствии противопоказаний.	8	
Тема 2.3 Гимнастика с мячом	Упражнения на гимнастическом коврике, с гимнастическим мячом и инвентарем для гимнастики	8	
Тема 2.4 Гимнастика плечевого пояса, брюшного пресса, позвоночника	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	8	
Тема 2.5 Дыхательная	Дыхательные упражнения. Восстановление организма, снятие нервного напряжения и утомления	8	

гимнастика			
Тема 2.6. Утренняя гимнастика. Закаливание.	<i>Теоретические сведения:</i> Значение гимнастики в жизни человека. Виды гимнастики. Физкультурные минутки и паузы в режиме учебного дня. Методика закаливающих процедур. Значение закаливания. Способы закаливания.	8	
	Раздел 3. Лыжная подготовка	6	
Тема 3.1 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.	6	
	Раздел 4. Спортивные игры	8	
Тема 4.1 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 .	4	
Тема 4.2 Волейбаскет	Ловля и передача мяча , игра через сетку(волейбаскет) ведение, броски мяча в корзину (с места), прием техники защиты тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Раздел 5 Массаж	12	
Тема 5.1. Массаж и самомассаж.	Значение массажа. Виды и способы массажа. Приемы самомассажа	12	
Дифференцированный зачет		8	
Самостоятельная работа обучающихся:		118	
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			
Всего:		236	

2.3. Тематический план по семестрам

Наименование разделов и тем	Количество часов по семестрам			
	3	4	5	6
Раздел 1. Основы здорового образа жизни				
Тема 1.1. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	2	2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	2	2
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня профессионально важных психофизиологических качеств.	2	2	2	
Тема 1.4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	2	2
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	2	2	2
Раздел 2. Гимнастика				
Тема 2.1. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ	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, брюшного пресса, позвоночника	2	2	2	2
Тема 2.5 Дыхательная гимнастика	2	4	2	
Тема 2.6. Утренняя гимнастика. Закаливание.	4	2		2
Раздел 3. Лыжная подготовка				
Тема 3.1 Теоретические основы лыжной подготовки		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
ИТОГО	34	42	22	20

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному 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

елевизор, видеомагнитофон, 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/FKVOТ/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: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Дифференцированные задания, тестирование, самостоятельная работа, разноуровневые задания Дифференцированные зачеты</p>