

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

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

для специальности
35.02.12 Садоводство и ландшафтное стро
Базовый уровень подготовки

Адаптированная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура для обучающихся инвалидов» от имени
Федерального государственного образовательного учреждения
профессионального образования «Сибирский государственный университет
«Садырковское и ландшафтное строительство»

Организатор проекта:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

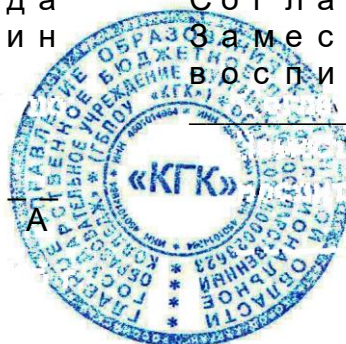
Стегней Елена Александровна преподаватель физической культуры
«Курганский государственный колледж»

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

Согласовано:
Заместитель директор
воспитательной

Председатель
Сазонов А

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 и оценка результатов обучения	15

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Адаптированная программа предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в образовательной организации, реализующей образовательные программы среднего профессионального образования по специальности «Техническое обслуживание и строительство».

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

Обучение инвалидов и инвалидов осуществляется с учетом психофизического развития, индивидуальных особенностей и таких обучающихся создаются специальные условия среднего профессионального образования с ограниченными возможностями (статья 79 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»).

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:

Место дисциплины «Физическая культура» в структуре образовательной программы среднего профессионального образования, формирующей предметные области ФГОС среднего общего образования.

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

Образовательный процесс осуществляется с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (включая обучение на физкультурных занятиях):

- посредством совместной деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и студентов с ограниченными возможностями здоровья;

- раздельно в тренажерном зале по индивидуальной образовательной траектории.

Адаптированная программа определяет содержание образовательной программы, специальные условия. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление и повышение физического потенциала, работоспособности, особенностей психофизического развития, и состояния здоровья. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с другими дисциплинами способствует формированию у обучающихся социально значимой деятельности, становлению

образа жизни.

Методологическую основой организации физической культуры студентов с ограниченными возможностями является деятельностный подход, который обеспечивает процесс с учетом индивидуальных, возрастных особенностей и качества здоровья обучающихся.

1.3. Цели и задачи дисциплины к результатам дисциплины:

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

1. формирование физической культуры личности обучающимися возможностями здоровья будущего профессионального работника на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и способностей обучающихся, функциональных возможностей организма в процессе развития, индивидуальных возможностей и состояния индивидуального здоровья;
3. формирование устойчивых мотивов и потребности к собственному здоровью, осознанию влияния физической культуры на состояние здоровья;
4. овладение технологиями современного физического воспитания, обогащение индивидуального опыта прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей развития, индивидуальных возможностей и состояния 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 в физическом воспитании.

Содержание образовательного процесса направлено на достижение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья следующих результатов: формирование физической культуры, характеризующейся направленностью на обеспечение высокого уровня физической и двигательной активности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Образовательный процесс направлен на развитие интеллектуальных способностей обучающихся в будущей профессиональной деятельности и формирование физической культуры для 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 осознания важности физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, двигательной активности.

Практическая часть предусматривает формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья навыков и умений, обеспечивающих формирование здорового образа жизни, двигательной активности, овладение методами профилактики заболеваний.

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

На учебных занятиях преподаватель которых по результатам тестирования помогает профессиональную вовлеченность индивидуальной особенностями психофизического развития, и состояния здоровья.

Занятия студента направлены на формирование правильного совершенствование физической культуры и здоровья работоспособности на протяжении всей жизни в зависимости от заболеваний двигательной активности или прекращаются по согласованию с преподавателем занятий, осваивают теоретические знания и материалы рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

В результате освоения учебной дисциплины

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

В результате освоения учебной дисциплины

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

Коррекционные задачи культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического состояния с помощью специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений и навыков физической культуры;
- овладение студента основными представлениями о возможностях и ограничениях его физической культуры и компенсации;
- формирование понимания связи телесного и психического состояния человека с его здоровьем и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, способствующие поддержанию здоровья.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной нагрузкой обучающиеся несут: 336 часов в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузкой 168 часов, в том числе самостоятельной работы 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 учебная 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>	

2.2. Тематический план 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		42	
Тема 1.1. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура и здоровье человека, его ценность и значение в общей культуре обучающихся и их образа жизни. Молодежное отношение к здоровью как к ценности образа жизни. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека. О вреде и профилактике вредных привычек.	12	1,2
Тема 1.2. Основы методов самостоятельных занятий физическими упражнениями	Основы методики самостоятельных занятий физической культурой. Целенаправленность самостоятельных занятий. Организация занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для построения самостоятельных занятий и их признаки утомления. Факторы регуляции оптимальной индивидуальной нагрузки.	12	1,2
Тема 1.3. Адаптивная физическая культура	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры. Значение лечебной физкультуры и спортивной реабилитации в восстановлении работоспособности и здоровья человека.	12	1,2
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Физическая культура в профессиональной деятельности. Социально-экономическая необходимость физической подготовки к труду. Основы физического воспитания при занятиях различными видами спорта. Профилактика профессиональных заболеваний (включая профессиональные заболевания работников). Воспитание (включая формирование) состояния здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Психологические функции, к которым предъявлены повышенные требования.	6	1,2
Раздел 2. Легкая атлетика		20	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Теоретические сведения: Историческое развитие легкой атлетики. Становление легкой атлетики как самостоятельного вида спорта. Легкая атлетика на Олимпийских играх.	10	1,2

Тема 2.2 Основы техники видов легкой атлетики	Теоретические сведения: Легкая атлетика в системе Общая характеристика техники видов легко учебном занятии. Понятие о физических кач	10	1,2
Раздел Гимнастика		60	
Тема 3.1. Строевые упражнения, построение, перестроение	Теоретические сведения: Т. Б., классификация видов гимнастических занятий, предупреждение травматизма, строевые упражнения, построение, перестроение Построение в одну шеренгу и две шеренги по одному и одной шеренги в две и обратно. Повороты на тесты.	6 6	
Тема 3.2. Упражнения на равновесии	Теоретические сведения: понятие равновесия и почему Изучение техники передвижения по матам равнов. Выполняется при отсутст. контроля	12	
Тема 3 Гимнастика мячом	Теоретические сведения: Упражнения на гимнастическом мячом и инвентарем для гимнастики	12	
Тема 4 Гимнастика плечевого пояса и брюшного предела позвоночника	Теоретические сведения: Упражнения на расслабление мышц пояса. Упражнения на тонизацию и активацию на согласованность работы рук и ног. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса пресса Упражнения на развитие формирование осанки и здорового позвоночника	6	
Тема 5 Дыхательная гимнастика	Дыхательные упражнения. Восстановление организма, снятие напряжения при отсутствии противопоказаний.	12	
Тема 3 Утренняя гимнастика. 3 Закаливание	Теоретические сведения: Значение гимнастики в физкультурных Физкультурные минутки и паузы в режиме процедур. Значение закаливания. Способы за	6	
Раздел Лыжная подготовка		12	
Тема 4 1 Теоретические основы лыжной подготовки	Теоретические сведения: Изучение видов лыжного хода гонок. Правила соревнований. Первая помощь Соблюдение температурного режима, гармоничной двигательной активности и отдыха.	12	

	Раздел 5 Спортивные игры	10	
Тема 15 Упрощенный волейбол	Исходное положение (вращение, передача, подхват мяча снизу двумя руками, прием мяча упрощенным правилами волейбола при отскоке от пола)	5	
Тема 16 Упрощенный баскетбол	Повороты и передвижения, броски мяча в корзину, тактика защиты. Правила игры. Техника упрощенным правилам баскетбола при отскоке от пола	5	
	Раздел 6 Массаж	12	
Тема 17.1. Массаж самоmassage.	Значение массажа. Виды и способы массажа.	12	
Дифференцированный зачет		12	
Самостоятельная работа обучающихся:		168	
1. Совершенствование комплекса упражнений для развития			
2. Совершенствование комплекса упражнений для развития			
3. Совершенствование комплекса упражнений для развития			
4. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастическими			
5. Выполнение рефератов			
6. Самоmassage			
7. Самопроверка уровня своего здоровья			
Всего:		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материальному обеспечению

Реализация программы дисциплины требует спортивного зала, лыжной трассы, жердочного ватерпоя, а также

Оборудование:

Легкая атлетика:

секундомеры, свисток, прыжковая яма с песком, гранаты, бейсбольные мячи для большого тенниса, флажки, эстафетные палочки, маты, стойки и

Баскетбол:

мячи баскетбольные, набивные мячи, щиты баскетбольные

Волейбол:

сетка волейбольная, стойки для волейбольной

Гимнастика:

брусья параллельные, брусья разновысокие, кольца, гимнастические скамейки, гимнастические, гимнастический козёл, гимнастический конь,

Лыжная подготовка:

лыжные палки, лыжные ботинки, лыжи.

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

Технические средства обучения:

телевизор, видеомагнитофон, музыкальный центр

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Перечень рекомендуемых учебных изданий и дополнительной литературы

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 – М.: Просвещение, 2012
4. Бароненко, Л. В. Физическая культура – М.: Просвещение, 2010.
5. Барчук, И. В. Физическая культура и спорт: методические пособия для учащихся – М.: Просвещение, 2009.
6. Григорьев, Е. С. Физическая культура – М.: Просвещение, 2009.
7. Завьялов, А. В. Нормальная физическая культура – М.: Просвещение, 2009.
8. Лосицкий, Е. А. Медицинское обеспечение оздоровления – М.: Просвещение, 2007.

9. Лях, Г. В. Иллюстрированная физическая культура / В. И. Битюков, А. - М.: Знание « Просвещение », 2
10. Тихвицкий, С. И. Детская спортивная гимнастика / М.: Физкультура и спорт, 2007.

Дополнительные источники

1. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебник / Решетников, Н. В. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
2. Амосов, И. В. Раздумья о здоровье. М.: Амосов, 1987.
3. Абрамзон, С. В. Возрастная психология / М.: Абрамзон, 1997.
4. Александров, А. В. Комплексная программа по анатомии и физиологии человека / М.: Амосов, 1988.
5. Богданов, М. М. Обучение двигательным действиям / М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Березин, И. П. Школа здоровья / Березин, И. П. - М.: Век, 1998.
7. Белорусов, К. В. Валеология: основы, методика, практика / М.: Ф. Ф. Михайлов, 1999.
8. Виленский, М. И. Физическая культура работников умственного труда / М.: Виленский, И. И., 1987.
9. Виноградов, А. В. Физическая культура / и Пздорский, В. И. - М., 1990.
10. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование / М.: Вяткин, Л. А., 2001.
11. Дубровский, В. И. Спортивная медицина / М.: Дубровский, В. И., 1998.
12. Жуков, М. Н. Подвижные игры / М.: Жуков, М. Н., 2002.
13. Колбаев, В. В. Валеология / М.: Колбаев, В. В., 1998.
14. Лазарев, П. К. Практикум по легкой атлетике: для средних педагогических учебных заведений / М.: Орлов, 1999.
15. Максимов, Б. И. Настольная книга учителя физической культуры / М.: Максимов, Б. И., 1999.
16. Фоминых, А. А. Физиологические основы / М.: Фоминых, А. А., 1991.

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.02.2002 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.01.2002 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, вступившими в силу с 01.09.2002 г.) № 27-ФЗ.
3. Государственная программа Российской Федерации «Образование на период до 2020 года», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 01.12.2015 г. № 297.
4. Методические рекомендации по разработке и реализации образовательных программ профессионального образования / Минобрнауки России. от 02.04.2015 № 36.

Интерресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека по физкультуре <http://lib.sportedu.ru>
2. Теория и практика физической культуры - журнал Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
3. Физическая культура - научный журнал Российской Академии образования <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Index.htm>

4. Спортивное информационное <http://www.sport.com.ua/>
5. Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ <http://sportrules.com.ua/> игр.
6. Сайт учителя физкультуры, Анализ урока физкультуры, рекомендации по проведению экзаменов по физкультуре, Планирование уроков физической культуры. Олимпиады по физической культуре. Методики обучения по физкультуре. <http://www.trainer.hl.ru/edpr/>
7. Спортивный Мастер Новости о спорте <http://www.sport-master.net>
8. Молодежный спорт <http://sport.kharkov.ua/>
9. Журнал «Физическая культура» <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется преподавателем в ходе проведения промежуточных работ, тестирования, а также выполнения учебных проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные навыки)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять индивидуальную программу занятий по физической культуре; - оформлять комплекс упражнений атлетической гимнастики; - выполнять роль судьи при проведении соревнований по атлетическим видам спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> - дифференцированные задания, тестирование; - самостоятельная разноуровневая работа; - дифференцированные зачеты
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы организации занятий по физической культуре; - приемы оказания первой помощи; - влияние здорового образа жизни на физическое развитие и укрепление здоровья; - профилактика профессиональных заболеваний; - влияние вредных привычек на продолжительность жизни; - способы контроля и оценки физического развития и подготовки; - правила и способы планирования индивидуальных занятий упражнениями различной направленности; - участие в массовых спортивных мероприятиях в качестве помощника судьи; - формирование здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка качества выполнения упражнений; - профессиональная направленность; - оценка качества выполнения тестов; - оценивание выполнения с сообщением на индивидуальном уровне;