

Департамент образования и науки К
Государственное бюджетное профессиональ
учреждение
«Курганский государственный колледж»

**АДАптированная рабочая программа
учебной дисциплины**

ОГСЭ. 04 Физическая культура

для специальности

35.02.01. Лесное и лесопарковое хозяйство

Базовый уровень подготовки

Адаптированная программа урнæзбрнабиот аднас цингт
Федерального государственного образовательного
среднего профессионального образования № 1 «Ле
лесопарковое хозяйство»

Организаторы работ:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Быков Иван Иванович, преподаватель финансово-экономической
государственный колледж»

Одобрена на заседании
комиссии дисциплин
культуры и БЖД
№ 1 от 30 августа 2021 г.

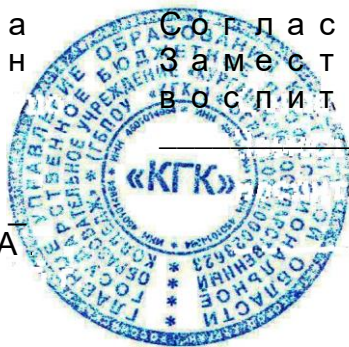
Председатель ЦК
Савонов А

.....

Согласовано:

Заместитель директора
воспитательной

Брыксина Т. Б



СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Адаптированная учебная дисциплина предназначена для подготовки специалистов среднего звена в СПО 35.02.01. Лесное и лесопарковое хозяйство

Данная программа учитывает возможность создания специальных условий для обучающихся инвалидов с нарушениями интеллектуальных функций. Учебный материал адаптируется с учетом психофизического развития, индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к гуманитарному блоку в первом цикле учебного плана среднего образования с получением среднего профессионального образования по специальности «Физическая культура» в рамках гуманитарного цикла, формирует предметные области ФГОС среднего общего образования с соответствующим профилем профессионального образования.

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий с ограниченными возможностями обучающихся инвалидов с ограниченными возможностями здоровья результатов, установленных федеральными государственными образовательными стандартами профессионального образования.

Образование студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в потоке со сверстниками с использованием адаптированных методов обучения на физкультурных занятиях:

- посредством совместной деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и специалистов;
- отдельно в тренажерном зале по индивидуальной траектории.

Адаптированная программа определяется содержанием учебной дисциплины «Физическая культура» образовательной программы, специальные условия содержания учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определены на укрепление и повышение физического потенциала, работоспособности, психического развития, состояния здоровья. Реализация содержания дисциплины «Физическая культура» в соответствии с другими дисциплинами способствует формированию культуры личности, ее самореализации и общественной значимой деятельности, становлению образа жизни.

Методологической основой организации и реализации учебной деятельности 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 освоения дисциплины:

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

1. формирование физической культуры личности обучающихся с возможностями здоровья будущего профессионального работника современного рынка труда;

2. развитие физических качеств и способностей обучающихся с возможностями здоровья, индивидуальных возможностей и индивидуального здоровья;

3. формирование устойчивых мотивов и потребности в здоровом образе жизни;

4. овладение технологиями современных физических воспитания, обогащение индивидуальными физическими упражнениями с учетом индивидуальных возможностей и состояния здоровья;

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

6. приобретение компетентности в здоровом образе жизни, овладение навыками сотрудничества с коллегами в физических упражнениях.

Содержание образовательного процесса направлено на достижение следующих целей: формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья профессионального уровня физической и двигательной активности с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития, и состояния здоровья.

Образовательный процесс направлен на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и физической культуре для ее профессионального роста на современном рынке труда.

Основное содержание дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических разделов:

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья сформированной системы практических навыков, и формирование здорового образа жизни, двигательной активности.

Практическая часть предусматривает проведение учебных тренировок и занятий. Содержание учебных занятий обеспечивает: формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья психического здоровья; освоение методов профилактики заболеваний; овладение приемами массажа и гимнастикой; знакомство с тестами, позволяющими оценить состояние здоровья.

На учебных занятиях преподаватели которых по результатам тестирования помогают сформировать направленность индивидуальной особенности психофизического развития, и состояния здоровья.

Занятия студентов направлены на формирование правильных навыков совершенствования физической работоспособности на протяжении всей жизни в зависимости от заболеваний двигательной системы или прекращения занятий, осваивают теоретические знания и материалы рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

- В результате освоения учебной дисциплины
- использовать физические упражнения для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
 - о роли физической культуры в общечеловеческом социальном развитии человека;
 - основы здорового образа жизни.

Коррекционные задачи культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического состояния специальными упражнениями;
- формирование первоначальных умений и навыков физической культуры;
- овладение студента основными представлениями о возможностях и ограничениях его физической компенсации;
- формирование понимания связи телесного и психического состояния и самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия,

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины максимальной нагрузкой обучающегося в том числе:

обязательной учебной нагрузкой обучающегося в том числе самостоятельной работы обучающегося

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	170
в том числе:	
практические занятия	84
Самостоятельная работа обучающегося	170
Промежуточная аттестация в форме дифференциальной аттестации по семестрам	

2.2. Тематическое 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	60	
<p>Тема 1.1. Физическая культура и ее роль в обеспечении здоровья человека</p>	<p>Основы здорового образа жизни. Физическое здоровье человека, его ценность и значение в культуре обучающихся и их образ жизни. Личное отношение к здоровому образу жизни. Движательная активность как фактор на здоровье человека. О вреде наркомании.</p>	12	1,2
<p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения уровня физической подготовленности.</p>	12	1,2
<p>Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и контроль уровня профессионально-психологических качеств.</p>	<p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Уровень совершенства профессионально важных качеств. Диагностика и самодиагностика в занятиях физическими упражнениями и содержание. Самоконтроль, его основы и методы. Оценка, использование методов стандартизации, функциональных — тестов для физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и контроль. Контроль (тестирование) профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	12	1,2
<p>Тема 1.4. Средства физической культуры</p>	<p>Психофизиологические основы учебного и тренировочного процесса в физической культуре в регулировании работоспособности.</p>	12	1,2

культуры в регу- работоспособнос	эмоционального, психическ Методы повышения эффективност Значение мышечной релаксаци повышения работоспособности		
Тема 1.5. Физическая куль профессионально деятельн	Физическая культура в профессиона Личная и -экоциамлиныска оздоровительной и психофизическ профилированные методы т видами двигательной активност заболеваний средствами и метода (тестирование) состояния здоров психофизиологических функц предъявляет повышенные требовани	12	1,2
Раздел 2. Гимнастика		66	
Тема 2.1. Строчевые упражн построение, пер ОРУ	<i>Теоретические сведения:</i> Т. .Классификация вид мест запряду и рнежедетравмса Строчевые упражнения, построение, перест КУГ. Построение в одну и две шеренги, в перестроение из одной шеренги в две и о движении. Контрольные тесты.	6 6	
Тема 2.2. Упражнения равновесие	Упражнения на равновесие на перевернуто повороты в приседе, танцевальные шаги « шаги правым и левым бжкюмс равновесие на одной (ласточка), махи с прогнувшись толчком двух ног. Контрольн противопоказаний.	12	
Тема 2.3 Гимнас	Упражнения на гимнае, тисе есжюмак для гимнастики	12	
Тема 2.4 Гимнас плечевого пояса, пресса, позвоно	Упражнения на расслабление мускулатуры тонизацию и активную работу плесч работы рук и ног. Силовые упражнения на мышцы плечевог брюшного пресса Упражт гибкости, формирование осанки и здорово	12	

Тема 2.5 Дыхательная гимнастика	Дыхательные упражнения. Восстановление организма, снятие нервно	12	
Тема 2.6 Утренняя гимнастика. Закаливающие процедуры.	Теоретические сведения: Значение гимнастики в физкультуре. Физкультура как средство закаливающих процедур. Значение закаливающих процедур.	6	
Раздел Лыжная подготовка		8	
Тема 1 Теоретические основы лыжной подготовки	Теоретические сведения: Изучение видов лыжного спорта. Правила соревнований. Профилактика обморожений. Соблюдение температурного режима. Моменты двигательной активности и отдыха.	8	
Раздел Спортивные игры		12	
Тема 1 Упрощенный Волейбол	Исходное положение (ожерейки), перемещения, передача мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	8	
Тема 2 Волейбаскет	Ловля и передача мяча, игра чередом с баскетбольной корзиной (с места), прием мяча защитой безопасности игры. Игра по упрощенным правилам.	4	
Раздел 5 Массаж		12	
Тема 5.1. Массаж самомассажа.	Значение массажа. Виды массажа. Применение самомассажа.	12	
Дифференцированные самостоятельная работа обучающихся:		12	
1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации движений 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости 3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости 4. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастическими снарядами 5. Выполнение рефератов 6. самомассаж 7. Самопроверка уровня своего здоровья		170	
Всего:		340	

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 здоровья	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. Средства физической культуры работоспособности	2	2	2	2	2	2
Тема 1.5. Физическая культура 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 плечевого пояса 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			
Раздел 3. Лыжная подготовка						
Тема 3.1 Теоретические основы лыжного спорта		4		4		
Раздел 4. Спортивные игры						
Тема 4.1 Упрощенный Волейбол	2	2			4	
Тема 4.2 Волейбаскет		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	34	28	28	28	24

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ИМПОРТИРОВАННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует спортивного зала, лыжной трассы, лыжные ботинки, лыжи, палки, одежда, обувь, средства личной гигиены, средства защиты, аптечка, аптечка первой помощи, аптечка для оказания первой помощи, аптечка для оказания первой помощи, аптечка для оказания первой помощи.

Оборудование:

Легкая атлетика:

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

Баскетбол:

мячи баскетбольные, напольные, щитовые.

Волейбол:

сетка волейбольная, стойки для волейбольной.

Гимнастика:

брусья параллельные, брусья разновысотные, гимнастическое, мостики гимнастические, гимнастический козёл, гимнастический конь, гимнастический козёл, гимнастический конь, гимнастический конь, 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, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура в школе. М.: Академия, 2013.
2. Бишаев, А. А. Физическая культура: электронное издание. М.: Академия, 2012.
3. Лях, В. И. Физическая культура в школе. М.: Просвещение, 2012.
4. Бароненко, Л. В. Здоровье и физическая культура в школе. М.: Просвещение, 2010.
5. Барчук, И. В. Физическая культура и спорт: методические рекомендации для учителей. М.: Просвещение, 2009.
6. Григорьев, Е. С. Физическая культура в школе. М.: Просвещение, 2009.
7. Завьялов, А. В. Физическая культура в школе. М.: Просвещение, 2009.
8. Лосицкий, Е. А. Медицинское обеспечение оздоровления школьников. М.: Физкультура и спорт, 2007.
9. Лях, В. И. Физическая культура в школе. М.: Просвещение, 2011.

10. Тихвиц С. И. Детская спортивная гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 2007.

Дополнительные источники

1. Решетников, Н. В. Физическая культура: учеб. М.: Физкультура и спорт, 2002.
2. Амос, И. В. Раздумье о жизни. М.: Амосов, 1987.
3. Абрам, Г. В. Возрастная психология. М.: Абрам, 1997.
4. Александров А. Комплексная программа для дошкольников. М., 1988.
5. Бог, М. М. Обучение двигателю. М.: М. М. Бог, 1997.
6. Березин И. П. Школа здоровья. Березин И. В. - М.: В. 1997.
7. Белор, В. К. Валеологические основы здоровья. Векра Белор, В. К. Михайлов И. В. 1999.
8. Виленский, М. И. Физическая культура работников. М.: Виленский, М. И., Ильяш, И. В. 1997.
9. Виноград А. В. Физическая культура и здоровый образ жизни. М., 1990.
10. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное туристство. М.: Вяткин, Л. А. 2010.
11. Дубровский, В. И. Спортивная медицина. М.: Дубровский, В. И. 1998.
12. Жук, М. Н. Игры и упражнения. Жук, М. Н. 2002.
13. Колба В. В. Валеология. Колба В. В. 1998.
14. Лазарев П. К. Практикум по лечебной физкультуре: для средних педагогических учебных заведений. Орел. М., 1999.
15. Максим, Б. И. Настольная игра физическая культура. М.: Максим, Б. И. 1999.
16. Фоми, Н. А. Физиологические основы деятельности. М.: Фоми, Н. А. 1991.

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 07.03.98 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 03.04.98 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями, вступившими в силу с 01.01.2002 г.) № 34-ФЗ.
3. Государственная программа Российской Федерации «Физическая культура и спорт» на 2020 годы, утвержденная Правительством РФ от 01.12.2015 г. № 1297.
4. Методические рекомендации по разработке и реализации образовательных программ среднего профессионального образования. Минобрнауки России. от 02.04.2015 № 036/15/03-04.

Интерресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека по физкультуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
2. Теория и практика физической культуры и спорта. Журнал Физкультура и спорт. М.: Физкультура и спорт, 1998. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
3. Физическая культура и спорт. Журнал Российской Федерации. М.: Физкультура и спорт, 1998. <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOI/Index.htm>
4. Спортивное индустриальное общество <http://www.sport.com.ua/>
5. Ссылки на страницы с Правилами соревнований <http://asplrules.com.ru/>

6. Сайт учителя физкультуры, Анализ урока физрекомендации по проведению экзаменов по физ. Планирование уроков физичесеквоайе мкоуслтыит унраы .у рО физической культуры. Методики обучения по <http://www.trainer.hl.ru/edpr/>
7. Спорт-Мастер Новости о спорте, о спортс <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 результатов освоения преподавателем в процессе проведения практ работе,стирования, а также выполнения обучающ проектов, исследований.

Результаты обучен (освоенные умения, ус	Формы и методы ко оценки результато
<p>уметь использовать физкульту оздоровитдеелятнеуль здоровья, достижения ж профессиональных целей</p> <p>знать: о роли физической куль общекультурном, профес социальном развитии че здорового образа жизни</p>	<p>Дифференцированные тестирование, льна работа, разноуровне Дифференцироавчаентные</p>