

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

**АДАптиРОВАННая ПРОГРАММА И УЧ
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура
для специальности**

**38.02.05 Товароведение и экспертиза
товаров**

Базовый уровень подготовки

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ 12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧ
ДИСЦИПЛИНЫ 15

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Адаптированная программа учебной дисциплины предназначена для подготовки специалистов среднего звена (ППСС) специальности «Товароведение и экспертиза товаров».

Данная программа учитывает возможность реализации специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение студентов с ограниченными возможностями осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, возможностей и состояния здоровья обучающихся. В соответствии со специальными условиями для получения среднего общего образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, установленными Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре специальности среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью цикла учебного плана подготовки специалистов среднего звена по специальности «Товароведение и экспертиза товаров» в рамках образовательной программы среднего общего образования в области ФГОС среднего общего образования соответствующего профиля профессионального образования.

Адаптированная программа учебной дисциплины предназначена для организации занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Она обеспечивает достижение обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья результатов, установленных федеральными государственными образовательными стандартами среднего общего образования.

Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в едином потоке со студентами без ограничений. Интегрированное (инклюзивное) обучение может быть организовано:

- посредством совместного обучения в одной группе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и студентами без ограничений,
- раздельно в тренажерном зале, фитнес зале и на территории образовательной траектории.

Адаптированная программа определяет объем содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в рамках образовательной программы, специальные условия реализации. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется с ограниченными возможностями здоровья направлено на повышение физического потенциала, работоспособности, особенностей психофизического развития, и состояния здоровья обучающихся. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими дисциплинами.

социализации и самоидентификации обучающего общественно значимой деятельности его образа жизни.

Методологической основой организации занятий студентов с ограниченными возможностями является деятельностный подход, который обеспечивает процесс с учетом индивидуальных, возрастных, психологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

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

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

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

3. формирование устойчивых мотивов к занятиям физической культурой и спортом;

4. овладение технологиями современных оздоровительных занятий, обогащение индивидуального опыта двигательной активности с учетом особенностей психического и физического состояния обучающихся;

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

6. приобретение компетентности в области физической культуры и спорта, овладение навыками сотрудничества с коллегами в процессе занятий физическими упражнениями.

Содержание образовательного процесса с учетом особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физическими упражнениями характеризуется направленностью на обеспечение высокого уровня физической и двигательной подготовки с учетом особенностей психофизиологического состояния и состояния здоровья.

Образовательный процесс ориентирует на формирование у обучающихся будущей профессиональной деятельности и культуры для его дальнейшего профессионального успеха на современном рынке труда.

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

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческих основ физической культуры, особенностей образа жизни, двигательной активности.

Практическая часть реализуется в виде самостоятельных занятий обучающихся с использованием средств физической культуры и спорта, обеспечивающих формирование у студента с ограниченными возможностями здоровья навыков и умений, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

физическое здоровье; освоение методов профилактики заболеваний; овладение приемами массажа и саморасслабления; знакомство с тестами, позволяющими оценить состояние здоровья.

На учебных занятиях преподаватель использует методы, способствующие формированию профессиональной направленности индивидуальных особенностей психофизического развития, и состояния здоровья.

Занятия студента способствуют формированию правил совершенствования физического развития, укрепления работоспособности на протяжении всего периода жизни, независимости от заболеваний двигательной системы или прекращаться. Студенты, освобожденные по медицинским показаниям от занятий, осваивают теоретические знания и выполняют рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

В результате освоения учебной дисциплины студенты соответствуют с ФГОС:

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

В результате освоения учебной дисциплины студенты соответствуют с ФГОС:

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

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление вредных физических и психических привычек;
- формирование первоначальных умений саморегуляции культуры;
- овладение студента основными представлениями о возможностях и функциях физических функций, возможность их совершенствования;
- формирование понимания связи телесного и психического, собственной активностью, самостоятельностью;
- овладение умениями включаться в занятия,

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностного результата реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником интересов своей страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, ориентированный на соблюдение принципов порядочности, открытости, экологичности, участвующий в студенческом самоуправлении, в том числе на добровольной основе, продуктивно взаимодействующий и сотрудничающий с другими студентами и преподавателями	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка и законодательства гражданского общества, обеспечивающего свободу граждан России. Лояльный	ЛР 3

представителей субкультур, от деструктивным и предвзятым отношением. Демонстрирует неприятие и предупреждающий социальное окружении	
Демонстрирующий приверженность исторической памяти на основе народу, малой родине, принятым многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям готовность к участию в социальных движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность уважающий собственную роль в различных ситуациях, во всех формах и видах	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к различным этнокультурным, социальным группам. Сопричастный к сохранению традиций многонационального российского народа	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий безопасный образ жизни, спортивный, преодолевающий зависимость от психоактивных веществ, игр и т. п. психологическую устойчивость в стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
 максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов;
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 120 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	116
в том числе:	
практические занятия	60
Самостоятельная работа обучающегося	120
Промежуточная аттестация в форме дифференциальных экзаменов 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	36	
Тема 1.1. Физическая культура и ее значение в обеспечении здоровья человека.	Основы здорового образа жизни. Физическое здоровье человека, его ценность и значение в общей культуре обучающихся. Особенности образа здоровья молодежи. Личное отношение к здоровому образу жизни. Двигательная активность как фактор здоровья человека. О вреде наркомании.	8	1,2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Основы методики самостоятельных занятий. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация занятий. Особенности самостоятельных занятий. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	8	1,2
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и контроль уровня профессионально-психологических качеств.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Уровень совершенствования профессиональных качеств. Диагностика и самодиагностика в занятиях физическими упражнениями и содержание. Самоконтроль, методы, показатели, использование методов стандартизированных функциональных тестов для физического развития, телосложения, функциональной готовности организма физической подготовленности. Самоконтроль в занятиях физическими упражнениями и спортивными играми. Контроль (тестирование) профессионально важных психофизиологических качеств.	6	1,2
Тема 1.4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологические основы учебного и тренировочного процесса. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Эмоционального, психического, умственного, физического и функционального состояния. Методы повышения эффективности производственной деятельности. Значение мышечной релаксации. Аутотренировка.	6	1,2

гимнастика. Закаливающие процедуры.	гимнастики. Физкультура и спортивные мероприятия в межучебные периоды. Физкультура и спортивные мероприятия в межучебные периоды. Физкультура и спортивные мероприятия в межучебные периоды.		
	Раздел 3. Лыжная подготовка	8	
Тема 3.1 Теоретические основы лыжной подготовки	<i>Теоретические сведения:</i> Изучение видов лыжного хода лыжных гонок. Правила соревнований. Первая помощь при обморожении. Снятие лыж. Уход за лыжами. Температурный режим. Моментами двигательной активности и отдыха.	8	
	Раздел 4. Спортивные игры	10	
Тема 4.1 Упрощенный волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	6	
Тема 4.2 Упрощенный баскетбол	Ловля и передача мяча, игра через броски в корзину (с места), прием техники защиты. Игра по упрощенным правилам.	4	
	Раздел 5. Массаж	6	
Тема 5.1 Массаж самоmassage.	Значение массажа. Виды и методы массажа.	6	
Дифференцированные задания		8	
Самостоятельная работа обучающихся:		120	
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 гимнастическими снарядами			
5. Выполнение рефератов			
6. Самоmassage			
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 обеспечении	2	2	2	2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных упражнений	2	2	2	2
Тема 1.3. Самоконтроль за состоянием физической подготовленности и спортом. Контроль важных психофизиологических показателей	2	2	2	
Тема 1.4. Средства физической культуры в развитии работоспособности	2	2	2	
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4	2	2	
Раздел 2. Гимнастика				
Тема 2.1. Строевые упражнения, построения	2	2	2	2
Тема 2.2. Упражнения на равновесие	2	2	2	2
Тема 2.3 Гимнастика с мячом	2	2	2	2
Тема 2.4 Гимнастика плечевого пояса, бедра, позвоночника	2	2	2	2
Тема 2.5 Дыхательная гимнастика	2	2	2	2
Тема 2.6. Утренняя гимнастика. Закаливание	4	4		
Раздел 3. Лыжная подготовка				
Тема 3.1 Теоретические основы лыжной подготовки		4		4
Раздел 4. Спортивные игры				
Тема 4.1 Упрощенный волейбол	2	4		
Тема 4.2 Упрощенный футбол		4		
Раздел 5. Массаж				
Тема 5.1. Массаж и самомассаж	4	2		
Дифференцированный зачет	2	2	2	2
ИТОГ	34	40	22	20

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материальное обеспечение

Реализация программы дисциплины требует спортивного зала, лыжной базы, тренажерного

Оборудование учебного кабинета:

Легкая атлетика: секундомеры, рулетка, свисток, 500гр и 700гр теннисные мячи для большого эстафетные палочки, маты, стойки и планка для Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные мячи Волейбол: сетка волейбольная, стволы для мячи.

Гимнастика: брусья параллельные, маты, гимнастические, гимнастические скамейки, гимнастический конь, перекладина, навесные Лыжная подготовка: лыжи, палки, лыжные ботинки Атлетическая гимнастика: комплекс тренажер штанга, блины, гантели.

Технические средства: компьютер, языковой центр принтер, доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, с Интернет дополнительной литературы

Основные источники

1. Бароненко В. А. и физическая культура в жизни молодежи студентов сред. 2-го года обучения. / В. А. Бароненко. М.: ИФРА, 2013. 356 с.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физической культуры. И. С. Барчуков; под общ. ред. К. Н. Горбунова. СПб.: Лань, 2010. 105 в. 01
3. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования. - 2-е изд. М.: Просвещение, 2015.
4. Лях, В. И. Физическая культура. М.: Просвещение, 2015.
5. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебное пособие. НВ. Решетников, Ю. П. Решетников. Издательский центр «Академия»

Дополнительные источники

6. Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. М.: Просвещение, 2016.
7. Александров, О. А. Комплексная программа физкультурно-спортивной подготовки. М., 2016.
8. Амосов, Р. И. Мудрость о здоровье. М., 2010. 118 в. Амосов Р. И.
9. Белкин, А. А. Формы специальной разминки. Физическая культура № 9 / А. А. Белкин, 2016.
10. Белое, В. К. Валеология: здоровый образ жизни. Ф. Ф. Михайлов. М.: Просвещение, 2016.
11. Березин, И. П. Школа здоровья / И. П. Березин. М.: Просвещение, 2016.

12. Бернштейн, Н. А. О построении - М, в, и ж 2011 бй. / Н
13. Боген, М. М. Обучение двигател- Мным 2015 бй.
14. Вайцеховский, С. М. КВнайгцае хторвснжиря 015 С. М.
15. Виленский, М. Я. Физическая культура рабо
Виленский, ВМ.И. 2Илпль5и.ч
16. Виноградов, П. А. Физическая культура и
Виноградов 2013.
17. Вяткин, Л. А. Туфрризмиршенспиротвизвни-М. / Д.0А.5
18. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: у
Дубров-Мк 2014.
19. Жуков, М. Н. Подвижные Мигр 2015 М. Н. Жуков
20. Завьялов, Н. Стретчинг в баскет- Ю.оле 20 Баск
21. Колбанов, В. В. Валеоло- СГПбл, 2/015.. В. Колбано
22. Лазарев, К. В. В. С., Ку Орядв в Г. А. Практикуем:
учебное пособие для студентов средних педа
Лазарев, В. С. Круловнц 2016 А.
23. Максименко, Б. И. Настольная книга учител
пособие / Б. И.-М. Максои1мбенко
24. Фомин, Н. А. Физиологические основы двига
М. , 2015.

Интерресурсы

25. Центральная библиографическая по физкультуре и
<http://lib.sportedu.ru>
26. Теория и практика физическогключекултжурнал
Федерального агентства по физической культуре
Федера <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
27. Физическая - науучелтутрадический журнал России
Образов <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Index.htm>
28. Спортивное информатиюческо <http://www.sport.com.ua/>
29. Ссылки на страницы с ПРАВИ <http://asbltrulesboom.ru/> вны
30. Сайт учителя физкультуроркья, физической кулл
Методические рекомендации по проведению экз
11 классах. Планирование уроков физической
уроках физической культуры. Методикичютбулнейн
<http://www.trainer.hl.ru/edpr/>
31. <http://spo.1september.ru/2004/15Z2.htm>
32. Спорт-Мастер Новости о спорте, о спортсмена
33. <http://www.sport-master.net>
34. Молодежный спорт <http://sport.kharkov.ua/> л
35. Футбольный сайт футбола, чемпионаты по
футбольные <http://www.football.ru/other/tournament/>
36. Спорт с <http://sports.ru/>
37. Спорт в - архиве издания <http://archive.1september.ru/spo>
38. _Раздел Физкультуранигальтуйте ФИО У
<http://teacher.fio.ru/index.php?c=73>
39. _Журнал «Физическая культура». Образовани
<http://www.infosport.ru/press/fkvot>
40. Федеральное Агентство по физической ку.
официальные материалы о спартакиаде
<http://www.rossport.ru/xml/t/default.xml?nic=def&pid=191>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и результаты освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты освоения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей в физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Знания: основы здорового образа жизни</p>	<p>Эффективно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей в физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Эффективно применять рациональные двигательные функции профессиональной деятельности; Эффективно пользоваться средствами профессионального характера для решения задач в различных условиях профессиональной деятельности</p>	<p>Практические тестирования, самостоятельные работы, дифференцированные задания, зачет</p>