Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Сергиево – Посадский колледж»

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»
№ 550-1 от 30.08.2019 г.

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии 16671 Плотник

г. Сергиев Посад
2019

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦК
социально-гуманитарных
дисциплин
Протокол № 1
« 30 » августа 2019 г.
Председатель ЦК
_____О.В.Воробьева

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УМР
«____» _____ 2019 г.
_____Н.В.Ильина

Адаптированная программа учебной дисциплины «Лечебная физкультура» разработана с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных программ, утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки России от 20 апреля 2015г № 06-830НВ, рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями интеллекта.

Программа является адаптированной и предназначена для профессиональной подготовки рабочих по профессии 16671 Плотник из числа выпускников специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида.

Автор - разработчик: Кургузова Т.Е., преподаватель физического воспитания ГБПОУ МО «Сергиево- Посадский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 8

3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 15

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы профессионального обучения, из числа граждан с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих основного общего образования по профессии 16671 Плотник в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ, утвержденный приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. № 1545 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.12.16 №44943).

Содержание программы предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности обучающихся. На уроках физической культуры преподаватель осуществляет индивидуальный и дифференцированный подход к обучающимся с учетом медицинского заключения о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося. Для создания рабочей программы использовалась программа предмета «Физическая культура» для X-XII классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у обучающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии. Врачебно-педагогический контроль в адаптивном физическом воспитании: - организационные основы врачебно-медицинского контроля лиц с ограниченными функциональными возможностями.

Цель и задачи врачебно-педагогического контроля в адаптивном физическом воспитании. Виды врачебно-педагогического контроля: этапный, текущий, оперативный и педагогический контроль. Показания и противопоказания для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом для лиц с ограниченными функциональными возможностями. Противопоказания и рекомендации в адаптивном физическом воспитании при состояниях после перенесенных острых заболеваний. Профилактика травматизма в адаптивном физическом воспитании. Рекомендации по совершенствованию организации занятий. Методы исследований и контроля эффективности в адаптивном физическом воспитании. Материально-техническое обеспечение при занятиях адаптивным физическим воспитанием. Соответствие мест проведения занятий физическим воспитанием общим гигиеническим требованиям.

Критерии оценивания по адаптивной физической культуре являются качественными и количественными. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, реализуется не только собственно оценочная, но и стимулирующая и воспитывающая функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования. Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающихся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, и их сочетаний.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год.

Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Выделяемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 1**98** часов, в том числе:
- практические занятия - 198 часов

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*198*
в том числе:	
практические занятия	***194***
Промежуточная аттестация *в форме зачета во втором семестре и дифференцированного зачета в четвертом семестре*	***4***

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечения здоровья и работоспособности			**16**	
Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре	**Содержание учебного материала**		8	
	Практические занятия			
	1.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений		1
	2.	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма		
	3.	Психические процессы в обучении двигательным действиям		
	4.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями		
	5.	Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств		
Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	**Содержание учебного материала**		8	
	Практические занятия			
	6	Основы обучения и самообучения двигательным действиям		
	7	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями		
	8	Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;		
	9	Комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма	6	
	10	Наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки		
	11	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах		
	12	Совершенствование физических способностей.		

Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**		8	
	Практические занятия			
	13	Бег 100 м.		
	14	Челночный бег 4 х 100 м.		
	15	Прыжки через скакалку за одну минуту (количество раз)		
	16	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	17	Специальные беговые упражнения.		
	18	Стартовые упражнения.		
Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции	**Содержание учебного материала**		8	
	Практические занятия			
	19	Бег 500 м, 800 м, 1000 м		
	20	Специальные беговые упражнения		
	21	Подготовительные упражнения		
	22	Техника бега по прямой, по повороту, бег по кругу		
	23	Ошибки в беге		
	24	Эстафета 4 х 400 м		
	25	Техника высокого старта, финиширование	8	
Тема 2.3. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	**Содержание учебного материала**			
	Практические занятия			
	26	Прыжок в длину с места		
	27	Разбег, отталкивание, полет, приземление		
	28	Прыжок в длину с полного разбега		
	29	Подготовительные и специальные упражнения		
	30	Тройной прыжок с места и короткого разбега		
Тема 2.4. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	**Содержание учебного материала**		4	
	Практические занятия			
	31	Челночный бег 4 х 10 м		
	32	Подготовительные и специальные упражнения		
	33	Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления		
	34	Прыжок в высоту с полного разбега		
Тема 2.5 Метание гранаты	**Содержание учебного материала**		4	

	Практические занятия			
	35	Подготовительные упражнения		
	36	Передвижение приставными шагами (правым, левым боком, спиной вперед, назад)		
	37	Т4ехника разбега, скрестных шагов, броска, угла полета снаряда		
	38	Бросок гранаты с места		
	39	Метание гранаты с разбега на результат		
Тема 2.6 Эстафетный бег 4 х 100; 4 х 400 м	**Содержание учебного материала**		4	
	Практические занятия			
	40	Правила соревнований по лёгкой атлетике.		
	41	Правила приема и передачи эстафетной палочки.		
	42	Коридор для передачи эстафетной палочки.		
	43	Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	44	Эстафетный бег 4 х 100; 4 х 400 м в соревновательной обстановке.		
Тема 2.7 Кроссовая подготовка (1.53 км) - бег по пересечённой местности	**Содержание учебного материала**		10	
	Практические занятия			
	45	Старт.		
	46	Стартовое ускорение.		
	47	Бег на равнинных участках.		
	48	Бег по твёрдому, мягкому и скользкому грунту.		
	49	Бег в гору и под уклон.		
	50	Финиширование		
Раздел 3 Спортивные игры Волейбол				
Тема 3 .1 Техника игы	**Содержание учебного материала**		12	
	Практические занятия			
	86	Подготовительные и подводящие упражнения для передачи мяча снизу		
	87	Подготовительные и подводящие упражнения для передачи мяча сверху		
Тема 3.2 Тактика игры	**Содержание учебного материала**		12	
	Практические занятия			
	88	Оборудование, инвентарь, одежда, обувь спортсмена.		

	89	Правила соревнований.		
	90	Взаимодействия игроков на передней линии		
	91	Взаимодействие игроков по зонам		
	92	Соревнования среди обучающихся .		
Тема 3.3 Подвижные игры	**Содержание учебного материала**			
	Практические занятия		12	
	93	Одежда, обувь, инвентарь и место занятий.		
	94	Правила соревнований.		
	95	Игра «вышибалы»		
	96	Перестрелка		
	97	Волейбол		
Раздел 4 Спортивные единоборства (элементы единоборств)			16	
Тема 4.1 Основные средства защиты и самообороны	**Содержание учебного материала**		16	
	Практические занятия			
	98	Захваты, броски.		
	99	Упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов.		
	100	Упражнения в страховке и самостраховке при падении.		
	101	Проведение учебной схватки в одном из видов единоборств.		
Раздел 5 Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	**Содержание учебного материала**		24	
Тема 5.1 Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости	**Практические занятия**			
	102	Лыжные эстафеты.		
	103	Прохождение на результат дистанций 3; 5км.		
	104	Кросс по пересеченной местности 1; 2; 3 км.		
	105	Передвижение с отягощениями (с партнером на спине) 100; 200; 300м.		
	106	Преодоление полосы препятствий.		
	107	Двухсторонняя игра в минифутбол на открытом воздухе.		
Раздел 6 Спортивные игры: баскетбол			17	
Тема 6.1 Тактика игры в нападении	**Содержание учебного материала**		10	

	Практические занятия			
	108	Ведение, ловля, передача мяча.		
	109	Броски мяча по кольцу с места, в движении, в прыжке.		
	110	Подбор мяча от щита, быстрый прорыв.		
	111	Рациональная организация командных действий в нападении.		
	112	Двухсторонняя игра.		
	113	Судейство.		
	114	Штрафной бросок.		
Тема 6.2 Тактика игры в защите	**Содержание учебного материала**		9	
	Практические занятия			
	115	Ведение, передача, ловля, бросок.		
	116	Взаимодействие игроков.		
	117	Прессинг по всей площадке.		
	118	Двухсторонняя игра.		
	119	Судейство.		
	120	Штрафной бросок.		
Раздел 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			31	
Тема 7.1 Совершенствование вестибулярной устойчивости, прыжков в глубину из различных исходных положений	**Содержание учебного материала**		15	
	Практические занятия			
	121	Конь в длину, высота 115-125 см. Прыжок ноги врозь.		
	122	Козел в длину, высота 130-140 см. Прыжок ноги врозь.		
	123	Перетягивание каната.		
	124	5-6 прыжков (подряд) с места в длину.		
	125	Гимнастическая полоса препятствий.		
	126	Страховка в группах.		
	127	Прыжки с высоты до 150см из различных положений.		
	128	Передвижение по бревну, по стенке на высоте до 1м.		
	129	Лазание по канату. Передвижение по наклонной плоскости.		
Тема 8.2 Самостоятельные занятия упражнениями с профессионально-	**Содержание учебного материала**		20	
	Практические занятия			

прикладной направленностью	130	Разучивание комплекса упражнений ППФП по получаемой профессии		
Промежуточная аттестация в форме зачета во 2 семестре			2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 4 семестре			2	
Итого			198	

3. Специальные условия реализации рабочей программы

3.1 Образовательные технологии

В учебном процессе, помимо лекций, широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий, игровой метод, обучение в сотрудничестве (командная и групповая работа), здоровье сберегающие технологии, личностно-ориентированные технологии. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

В соответствии с требованиями ФГОС по профессиям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Спортивный комплекс:

Спортивный зал 12х24;

1. Открытая спортивная площадка;
2. Оздоровительный тренажерный комплекс

Инвентарь и оборудование:

1. Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -2шт.
2. Гимнастические стенки-4шт.
3. Гимнастические скамейки -2 шт.
4. Перекладины пристенные-4шт.
5. Стойки волейбольные -2 шт.
6. Ворота с сетками мини-футбольные и футбольная открытая площадка 20х40.
7. Коврики поролон. - 10 шт.
8. 2,5 кг - 8шт., 5 кг. - 4 шт.,10кг-.4шт., 15кг.-4шт.,
9. Комплексный тренажер
10. Гантели2кг-4шт., 3кг-6шт., 4кг-8шт.
11. Стол теннисный - 2шт.
12. Мячи:волейбольные-8шт.,баскетбольные-8шт.,футбольные- 4шт.,теннисные -3шт.
13. Волейбольная сетка -1 шт.
14. Секундомер- 1шт.
15. Скакалки гимнастические-15 шт.
16. Бадминтон-3 комплекта
17. Мячи набивные - 10шт.
18. Ракетки для н/тенниса - 6 комплектов
19. Обручи металлические 10 шт.

3.3 Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр
2. Компьютер LG, совместимый с лицензионным программным обеспечением

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все крепежные детали оборудования, регуляторов, электрических выключателей установлены заподлицо с поверхностью стен. Инвентарь для проведения занятий подобран яркого окраса. Поверхность пола идеально ровная и гладкая. Открытые плоскостные сооружения предусматривают зону безопасности шириной 3,0 м во всех направлениях от его границ, свободную от всякого рода препятствий и имеет яркий контрастный окрас.

Программа направлена на создание комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с учетом состояния их здоровья и особенностей психофизического развития, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, оказание им помощи в освоении основной образовательной программы.

Созданы специальные условия обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе безбарьерной среды жизнедеятельности и учебной деятельности, система комплексного психолого-медико-социального сопровождения и поддержка обучающихся с особыми образовательными потребностями, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для оценки достижений обучающихся по изучению данного курса используется текущий контроль знаний. Текущий контроль проводится с целью проверки и оценки усвоения обучающимися учебного материала в процессе изучения темы и носит стимулирующий, корректирующий и воспитательный характер. Форма контроля для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей. При оценке умений необходимо использовать индивидуальный подход в связи с возможными отклонениями в состоянии здоровья.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.
Промежуточная аттестация. **Дифференцированный зачет.**

Дифференцированный зачет проводится по окончанию четвертого семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем собеседования, и практических умений по результатам выполнения теста физической подготовленности. Также возможно оценивать динамику улучшения функциональных особенностей. Отследить положительную тенденцию изменений параметров физического развития обучающегося: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления);

Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности;

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)

Знать - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	-подготовка докладов по темам раздела - вопросы к собеседованию. - выполнение и защита рефератов	оценка «5» ставится, если: студент - самостоятельно выполнил все этапы практической работы ; -самостоятельное задание выполнено полностью, в соответствии с заданием и получено верное представление результата соответствующего уровня сложности; -полное соответствие требованиям по содержанию и оформлению отчета по практической работе; оценка «4» ставится, если: работа выполнена полностью, но при выполнении самостоятельного задания потребовалась помощь преподавателя или использованы наименее оптимальные подходы к решению поставленной задачи, частично соблюдены требования по оформлению отчета по практической работе работа выполнена полностью. оценка «3» ставится, если: -работа выполнена не полностью, но студент владеет основными навыками работы требуемыми для решения поставленной задачи. -отчет по практической работе или индивидуальному проекту не соответствует требованиям по оформлению. оценка «2» ставится, если: -допущены существенные ошибки, показавшие, что студент не владеет обязательными знаниями по данной теме в полной мере, значительная часть работы выполнена не самостоятельно; -отказ от защиты проекта в установленные сроки или неспособность объяснить существенные аспекты работы
Умения-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-самостоятельное выполнение физических упражнений в режиме дня - тестирование физических способностей, -ведение дневника самоконтроля	

Полный комплект заданий и иных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине приводится в фонде оценочных средств.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов,

дополнительной литературы

Основная литература:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. — М., 2014.

2. Плохой В. Н. Ходьба и здоровье: учеб, пособие / Плохой В.Н., Шерченкова О. В. -: МГГЭИ, 2013. - 32с.

3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования -12-е изд.,-М:Издательский центр «Академия»

Дополнительная литература:

1.Ткаченко В. С. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов : учеб.пособие / Ткаченко В.С. - 2-е изд. - М.: Дашков и К', 2012. - 381с.

2. Леонтьева О.С. Организационно-методические вопросы физического воспитания в специальной медицинской группе: методическое пособие. - МГЭИ.-2014.- 89с.

. 3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1.

4.Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физич ской культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2013. - 448 с

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.