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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ МО
«Сергиево-Посадский колледж»
_____ Г.А.Носырева
«____»_____2018 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.06. Физическая культура

г. Сергиев Посад

2018

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦК
общеобразовательных,
социально-гуманитарных и
естественнонаучных дисциплин
Протокол № 1
«30» августа 2018г.
Председатель ЦК
_____ О.В.Воробьева

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС
Протокол № 1
«____» _____ 2018г.
Председатель МС
_____ Н.В.Ильина

Организация- разработчик: ГБПОУ МО «Сергиево- Посадский колледж»

Разработчик: Кургузова Т.Е., руководитель физического воспитания.

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования (ФГОС СПО) 29.01.08 (262019.04) Оператор швейного оборудования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 767, а также 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 19601 Швея из числа выпускников специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида (для детей с умственной отсталостью.

Пояснительная записка

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования (ФГОС СПО) 29.01.08 (262019.04) Оператор швейного оборудования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 767, а также 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 19601 Швея из числа выпускников специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида.

Для реализации программы и физической реабилитации необходим индивидуальный подход к обучающимся. В зависимости от вида заболеваний обучающихся, рекомендуется выборочно изучать темы баскетбол, волейбол, легкая атлетика и замена этих видов программы альтернативными видами физических упражнений (пилатес, фитбол, гимнастика). При выполнении тестирования физической подготовленности также необходим индивидуальный подход к каждому из обучающихся, для этого используются альтернативные упражнения.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 6

3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 12

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 15

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

1.1. Область применения программы

Адаптированная программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы по профессии 16601Швея.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл ППКРС.

1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих **целей**:

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

-обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;

-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

-формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

В результате освоения учебной программы 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.

1.2 Количество часов на освоение программы дисциплины составляет 210часов.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**210**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**140**
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	130
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета*	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**70**
в том числе:	
самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	70

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

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень обучения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1		**8**	
Теоретическая часть	1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2 2 2 2	**2**
Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия		**130**	
Легкая атлетика	Бег 100 м. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бег 100 м. ОРУ. Бег в медленном темпе до 6 мин. Техника бега по прямой с различной скоростью. ОРУ. Челночный бег 10х10 Техника бега по прямой с максимальной скоростью.	**20**	**3**

	Техника эстафетного бега 4/100м. Техника эстафетного бега 4/400м. ОРУ. Бег с 3-4 ускорениями по 50-60 м. Техника прыжков в длину с разбега (техника отталкивания). Техника прыжков в длину с разбега (техника приземления). ОРУ. Метания малого мяча Техника прыжков в длину с места Техника метания гранаты (500 гр.,700 гр), (разбег) ОРУ, упражнения для развития силы рук Техника метания гранаты (финальное усилие)		
	Самостоятельная работа студента:	**15**	
Тема 2.2 Гимнастика	Комплекс развивающих упражнений в парах с партнером, обручем (девушки), Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, Упражнения у гимнастической стенки. Комплекс физических упражнений производственной гимнастики, Упражнения на нарушение осанки. Комплекс упражнений на расслабление, внимание. Упражнения с гимнастической скамейкой. Комплекс упражнений для коррекции зрения, упора, веса. Упражнения на гимнастической стенке.	**15**	3
	Самостоятельная работа студента:	**10**	
Спортивные игры		**45**	

Волейбол	Стойки, перемещения волейболиста, Передачи мяча двумя руками над собой Стойки, перемещения волейболиста, Передачи мяча двумя руками над собой, передачи в парах Техника передачи мяча двумя руками в парах, ОРУ для волейболиста, техника перемещения Техника приема мяча снизу. Техника приема мяча снизу двумя руками. Техника боковой подачи, Комплекс упражнений для волейболиста Техника боковой подачи, Прием мяча снизу Приема мяча снизу двумя руками, Развитие двигательных качеств: быстрота, ловкость Отбивание мяча кулаками в прыжке. Развитие качеств: сила, выносливость Нижняя прямая подача. Верхняя подача. Техника одиночного блокирования. Нападающий удар через сетку с двух шагов. Прием мяча с подачи. Выход под мяч. Перемещения при блокировании. Тактические действия в нападении.	**15**	**3**
	Самостоятельная работа студента:	**10**	
Баскетбол	**П**равила поведения самостоятельной разминки Передвижения различными способами в нападении и в защите. Ловля и передача мяча, броски мяча одной рукой. Упражнения для развития ловкости , быстроты	**20**	**3**

	Ловля и передача мяча в движении, бросок мяча. Передвижения с изменением направления, бросок одной рукой сверху в прыжке. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Броски мяча со средних дистанций. Учебная игра. Броски мяча с 2-х шагов, с близкого расстояния. Броски мяча со средней дистанции и с близкого расстояния. Перемещения в нападении и при защите в парах, ловля и передача мяча. Перемещения в нападении и при защите. Совершение перемещения в нападении и в защите. Развитие координации, точности и быстроты. Техника выполнения штрафных бросков. Развитие скоростно – силовых качеств. Индивидуальные действия в нападении и в защите, техника штрафных бросков. Взаимодействие игроков в тройках. Развитие быстроты , ловкости и точности движений.		
	Самостоятельная работа студента:	**10**	
Тема 3.3 **Ручной мяч**	Бросок мяча по воротам с трех шагов. Ведение мяча. Перемещения игроков. Игра вратаря. Перемещения игроков в защите. Техника нападения с отключением лишнего. Передачи мяча в движении в парах, тройках. Бросок мяча из опорного положения с уходом от защитника. Взаимодействие игроков в	**10**	**3**

	нападении. Бросок мяча из опорного положения с уходом от защитника. Учебная играв ручной мяч.		
	Самостоятельная работа студента:	**5**	
Общая физическая подготовка	Упражнения для развития силы рук (набивной мяч, гантели) Упражнения для развития координации и внимания. Упражнения для развития мышц спины, туловища (гантели, гиря). Комплекс упражнений суставной гимнастики. Упражнения для развития рук, ног, туловища (набивные мячи, гиря). Силовые упражнения для мышц ног. Упражнения для развития прыгучести**.**	**20**	**3**
	Самостоятельная работа студента:	**10**	
Кроссовая подготовка	Бег: юноши 2 км, девушки 1км. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие быстроты: юноши 3*60 м, девушки 2*60м. Бег с чередованием ходьбы юноши 3 км, девушки 2 км. Упражнение для развития силы и выносливости. Совершенствование в преодолении полосы препятствий. Бег: юноши 3 км. Девушки 2 км Развитие быстроты (50м.+100м.+200м) - 2 раза юноши, (50м.+100м.+200м) - 1 раз девушки. Бег в чередование с ходьбой 1 км.	**20**	**3**

	Упражнение для развития силы и выносливости. Бег в чередование с ходьбой, ускорения. Контрольный бег: юноши 1000м., девушки 500м. Упражнение для развития ловкости, гибкости. Контрольный бег: юноши 2000м., девушки 1000м. Бег по пересеченной местности. Беговые упражнение для развития скоростной выносливости. Бег с чередованием ходьбой 2 км Упражнения для развития быстроты, ловкости.		
	Самостоятельная работа студента	**10**	
Виды спорта по выбору	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	**10**	**3**
	Дифференцированный зачет	**2**	
Всего:		**210**	

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 6х12;

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. Велотренажер 4шт.
8. Силовой тренажер «Kettler»
9. Силовой тренажер «Kettler
10. Беговая дорожка «Torneo»
11. Скамья для жима - 1шт.
12. Коврики поролон. - 10 шт.
13. Гриф гантельный -6 шт.
14. Диск обрезиненный 2,5 кг - 8шт., 5 кг. - 4 шт.,10кг-.4шт., 15кг.-4шт.,
15. Гриф для штанги -1шт.
16. Диски метал. 2,5 кг. - 2 шт., 5кг - 4шт.

17. Тренажер для мышц ног
18. Тренажер для мышц груди «Наутилус»
19. Комплексный тренажер
20. Гантели2кг-4шт., 3кг-6шт., 4кг-8шт.
21. Стол теннисный - 2шт.
22. Пояс атлетический -2 шт.
23. Мячи:волейбольные-8шт.,баскетбольные-8шт.,футбольные-4шт.,теннисные -3шт.
24. Волейбольная сетка -1 шт.
25. Секундомер- 1шт.
26. Скакалки гимнастические-15 шт.
27. Бадминтон-8 комплектов
28. Мячи набивные - 10шт.
29. Ракетки для н/тенниса - 6 комплекта
30. Палки гимнатические-6шт.
31. Обручи металлические 10 шт.

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
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	

		работы

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

Перечень рекомендуемых 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.Теория и организация адаптивной физической культуры:Учебник.В 2 т.

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

4.Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2013. - 448 с 1.

5.Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы:

5. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
6. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
7. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).