

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ Л.В. Вертянкина

«27» сентября 2019 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА)
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
РАБОЧИХ И СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ:

13.01.05 Электромонтер по техническому обслуживанию электростанций и
сетей

г. Хабаровск, 2019 г.

Адаптированная программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура составлена на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций рекомендованной ФРАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), результатов экспериментального исследования кафедры спортивной медицины и подвижных игр Хабаровского государственного гуманитарного университета и изучения опыта работы преподавателей в системе физического воспитания СПО РФ, с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС СПО в пределах освоения соответствующей программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии:

13.01.05 Электромонтер по техническому обслуживанию электростанций и сетей

Организация разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хабаровский колледж отраслевых технологий и сферы обслуживания» (далее - КГБ ПОУ ХКОТ СО)

Разработчик(и) программы учебной дисциплины:

преподаватель

и.о. методиста

С.Г. Макеева

И.В. Колесник

Одобрена на заседании методического объединения отделения ПКРС № 2
Протокол № 3 от «26» сентября 2019 года
Председатель МО _____ /И.В. Колесник/

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, имеющего статус «ребенок – инвалид» на основании медико-социальной экспертизы, справка № 2992127 с нарушением опорно-двигательного аппарата (копия заключения бюро медико-социальной экспертизы прилагается).

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и по праву является адаптированной. Она направлена на укрепление и развитие двигательной физической активности.

Обучающиеся с нарушением опорно-двигательного аппарата (с ортопедическим характером двигательных расстройств) нуждаются в психологической поддержке на фоне систематического ортопедического лечения и соблюдения щадящего индивидуального двигательного режима.

В связи с этим в данной адаптированной программе при проведении занятий в разделе «Спортивные игры» допускается индивидуальная работа обучающегося-инвалида. Это удобная возможность постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, расширению диапазона функциональных возможностей и физиологических систем организма. Дозировка нагрузок в играх возможна лишь приблизительная, в совокупности с адаптационными возможностями организма.

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям обучающихся. Схема урока физической культуры является общей, как для учеников основной медицинской группы, так и для обучающихся, имеющих ограничения по здоровью. Главное различие заключается в **дозировке** физической нагрузки и некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- формирование установки на психическое и физическое здоровье;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа;
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности;
- овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации для обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Структура программы основана на правильной организации урока с необходимым контролем дозированной нагрузки, интенсивности и объема

времени, что позволяет решить многообразные воспитательные и лечебные задачи.

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих, разработанных в соответствии с ФГОС по специальностям и профессиям среднего профессионального образования.

2.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: относится к общеобразовательному циклу и нацелена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

2.3. Цели и требования к результатам освоения дисциплины: обеспечивает формирование адаптационных возможностей организма к занятиям физической культурой, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Непременное условие результативности занятий – внимательное наблюдение преподавателя за правильностью выполнения обучающимися упражнений и заданий.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

метапредметные:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и

досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

2.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося **171 часа**, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – **171 час**,

3.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
Теоретические занятия	9
практические занятия	159
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	3

3.2 Тематический план и содержание адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Основы знаний	3	
	Содержание учебного материала		
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		1
	Специальные сведения. Правила поведения на уроках физической культуры. Меры по профилактике и предупреждению травматизма.		1
	Оздоровительные системы физического воспитания. Всероссийский физкультурно-спортивном комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)		1
Раздел 2.	Легкая атлетика. Практическая работа.	10	
	Содержание учебного материала		
	История, современное состояние и развитие лёгкой атлетики		2
	Виды легкой атлетики:		2
	Построение занятий по легкой атлетике		2
	Бег на короткие дистанции (сообщение): - техника спринтерского бега; - техника низкого старта, стартовый разгон; - бег по дистанции, финиширование; - бег 30м; - бег 60метров; - бег 100метров;		2

	Кроссовый бег (презентация): - бег по пересеченной местности; - особенности бега на длинные дистанции; - бег на различных участках дистанций.		2
	Метание мяча: - Техника метания теннисного мяча; - метание мяча с места.		2
	Метание гранаты: - техника метания гранаты; - держание гранаты, техника разбега, скрестные шаги, финальное усилие; - метание гранаты с места; - метание гранаты на точность.		2
	Прыжки в длину (сообщение): - техника прыжка в длину с места; - техника прыжка «согнув ноги» с разбега; - подбор разбега, техника отталкивания, техника приземления.		2
	Прием контрольных нормативов:		
	Метание гранаты на точность с 20м в мишень 1,5м x 1,5м		2
Раздел 3.	Футбол	10	2
	История, современное состояние и развитие футбола (реферат)		2
	Техника игры в футбол (сообщение)		2
	Тактика игры в защите (сообщение):		2
	Тактика игры в нападении (сообщение):		2
Раздел 4.	Гимнастика. Практическая работа.	10	
	Техника безопасности на уроках гимнастики		2
	История, современное состояние и развитие гимнастики		
	Упражнения на перекладине		
	Приём контрольных нормативов:		

	Тест на гибкость		
	Комбинация на высокой перекладине		
Раздел 5.	Волейбол.	17	
	История, современное состояние и развитие волейбола (реферат).		2
	Техника стойки волейболиста (сообщение)		2
	Техника перемещений (сообщение)		2
	Техника верхней передачи мяча (сообщение)		2
	Техника нижней передачи мяча (сообщение)		2
	Техника прямой нижней подачи мяча, прямой верхней подачи мяча (сообщение)		2
	Техника приёма мяча с подачи (сообщение)		2
	Техника прямого нападающего удара (сообщение)		2
	Групповые и командные взаимодействия в нападении (сообщение)		3
	Групповые и командные взаимодействия в защите (сообщение)		3
	Судейская практика учебной игры.		3
Зачет	1 полугодие	1	
	Ходьба 6 минут, реферат «История появления Олимпийских игр»		
Раздел 6.	Основы знаний	3	
	Основы здорового образа жизни		2
	Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека		2
	Составляющие здорового образа жизни		2
	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие		2
	Краткая характеристика функциональных систем организма		2
	Средства для совершенствования функциональных возможностей организма		2
	Средства физической культуры и спорта в совершенствовании возможностей организма		2
Раздел 7.	Атлетическая гимнастика. Практическая работа.	16	

	Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью (бодибилдинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт)		2
	Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью		2
	Общеразвивающие упражнения с собственным весом тела, в парах, с сопротивлением партнёра, с предметами, с эспандерами		2
	Комплексы упражнений с гантелями: - развивающие мышцы рук; - развивающие плечевой пояс; - развивающие мышцы спины; - развивающие мышцы брюшного пресса; - развивающие мышцы ног.		2
	Упражнения силового троеборья (сообщение)		2
	- присед со штангой; - жим лёжа; - становая тяга		
	Гиревая гимнастика (сообщение)		2
	Прием контрольных нормативов: Подтягивание на перекладине: «5»-11 раз, «4» - 8 раз, «3»- 6 раз		
Раздел 8.	Баскетбол.	16	
	История появления игры, первые правила игры (сообщение)		2
	Современное состояние и перспективы развития баскетбола (сообщение)		2
	Современные правила игры. Техника игры в баскетбол (презентация)		2
	Техника стоек (сообщение)		2
	Техника перемещений (сообщение)		2
	Техника ловли - передач мяча (презентация)		2
	Техника бросков по кольцу(ближних, средних, дальних, штрафных) (сообщение)		3
	Техника владения мячом (сообщение)		3

	Тактика игры в баскетбол (презентация)		3
	Тактика игры в нападении (реферат): - индивидуальные действия игрока в нападении - взаимодействие 2-3 игроков в нападении (организация быстрого прорыва) - командные действия в нападении (организация позиционного нападения)		3
	Тактика игры в защите (реферат): - индивидуальные действия игрока в защите - взаимодействие 2-3 игроков в защите - командные действия в защите (зонная защита, личный прессинг)		3
	Судейская практика учебной игры		3
	Судейская практика учебной игры «Стритбол»		3
Раздел 9.	Ручной мяч	10	
	История возникновения и развитие гандбола		2
	Характеристика игры гандбол, как учебного предмета и вида спорта		2
	Правила игры		2
	Правила судейства гандбола.		2
	Техника игры (сообщение)		2
	Техника стоек, перемещений (сообщение)		2
	Техника перемещений в защите, в нападении. (сообщение)		2
	Техника ведения мяча (сообщение)		2
	Техника ловли-передачи мяча на месте, в движении (сообщение)		2
	Техника вратаря (сообщение)		2
	Тактика игры (сообщение)		3

	Тактика игры в защите (презентация): - индивидуальные действия игрока - групповые взаимодействия в защите - командная тактика игры в защите - взаимодействия с вратарём в защите		3
	Тактика игры в нападении (презентация): - индивидуальные действия игрока - групповые взаимодействия в нападении - командная тактика игры в нападении - взаимодействия с вратарём в нападении		3
	Судейская практика учебной игры		3
Раздел 10.	Настольный теннис. Практическая работа.	10	
	История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса		2
	Классификация техники		2
	Правила игры, правила соревнований по настольному теннису		2
	Техника настольного тенниса		2
	Техника стоек, перемещений.		2
	Хват ракетки		2
	Техника подачи.		2
	Техника ударов справа и слева.		2
	Техника ударов «накат», «подрезка», «свеча», «топ-сплин».		2
	Тактика игры в нападении (применение атакующих ударов)		3
	Тактика игры в защите (стабильный приём, усложнение условий для атакующего)		3
	Учебные поединки		3
	Учебная игра в парах		3
Раздел 11.	Лёгкая атлетика	16	
	Прыжки в высоту (презентация)		2

	Техника безопасности и меры профилактики травматизма при занятиях прыжками в высоту (презентация)		2
	Бег 100метров (презентация)		2
	Бег на средние дистанции (сообщение)		2
	Развитие выносливости (ходьба 2 км)		2
	Техника бега на средние дистанции (сообщение)		2
	Тактика бега на средние дистанции (сообщение)		3
	Подвижные игры с элементами бега (сообщение)		3
	Толкание ядра, как вид легкой атлетики (сообщение)		2
	Параметры снаряда, сектора для толкания (сообщение)		2
ЗАЧЕТ ЗА 2 полугодие	Ходьба 2 км, реферат «Основы здорового образа жизни»	1	2
2 курс			
Раздел 12.	Основы знаний	2	
	Методы самоконтроля		2
	Научить определять уровень физического развития. Основные индексы		2
	Изучить методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.		2
	Применение средств ФК для их направленной коррекции.		2
	Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями		2
	Техника безопасности при самостоятельных занятиях физ. Упражнениями		2
	Научить составлять индивидуальные программы физического развития		2
Раздел 13.	Лёгкая атлетика	8	
	Бег на короткие дистанции и средние дистанции (сообщение)		
	Техника эстафетного бега (презентация)		2
	Передача эстафетной палочки, правила передачи, техника передачи (сообщение)		2
	Совершенствовать технику метания гранаты		2

	Метание гранаты на точность		2
	Правила соревнований по толканию ядра (сообщение)		2
Раздел 14.	Футбол	6	
	Тактика игры в футбол (проект)		3
Раздел 15.	Гимнастика.	6	
	Акробатические упражнения		2
	Упражнения на перекладине		2
	Подтягивания, турниковая гимнастика		2
	Выход силой, перевороты		2
	Приём контрольных нормативов		
	Тест на гибкость		
	Комбинация на высокой перекладине		
Раздел 16.	Баскетбол (проект)	8	
	Тактика игры в нападении: - индивидуальные действия игрока в нападении - взаимодействие 2-3 игроков в нападении (организация быстрого прорыва) -командные действия в нападении (организация позиционного нападения)		3
	Тактика игры в защите: - индивидуальные действия игрока в защите - взаимодействие 2-3 игроков в защите - командные действия в защите (зонная защита, личный прессинг)		3
Раздел 17.	Волейбол (реферат)	10	
	Судейская практика учебной игры.		3
Раздел 18.	Атлетическая гимнастика	6	
	Общеразвивающие упражнения с гантелями		2

	Комплексы упражнений с гантелями: - развивающие мышцы рук; - развивающие плечевой пояс; - развивающие мышцы спины; - развивающие мышцы брюшного пресса; - развивающие мышцы ног		2
	Общеразвивающие упражнения с собственным весом тела, в парах, с сопротивлением партнёра, с предметами, с эспандерами		2
	Приём контрольных нормативов		
	Подтягивание на перекладине: «5»-12 раз, «4» - 9 раз, «3»- 7 раз		
<i>Дифференцированный зачет</i>	Дифференцированный зачет	3	3
Дифференцированный зачет	1. Теоретическая часть. Итоговая контрольная работа:	1	
	Тест-вопросы по теоретическим разделам программы		
	2. Практическая часть. Подтягивание на высокой перекладине «5» - 12раз, «4» - 9раз, «3»-7.		3
	3. Практическая часть. Ходьба 2 км		3
Всего:		171	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

4.1. Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытой спортивной площадки.

Оборудование: эстафетные палочки, колодки стартовые, секундомеры, легкоатлетические снаряды (гранаты, мячи для метания), флажки, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные, свисток, гимнастические маты, скамейки, теннисные столы, сетки, ракетки, скакалки, обручи, стойки для прыжков в высоту, баскетбольные щиты с кольцами, сетка волейбольная, баскетбольные, ворота футбольные с сетками, канаты для перетягивания, эспандеры, амортизаторы резиновые, гантели, тренажеры, палки гимнастические, рулетки, насосы.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Для преподавателей

Нормативно-правовые документы:

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. От 19.12.2016).

2. Письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 N 06-443 «О направлении Методических рекомендаций»: (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования», утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн).

Учебные издания:

1. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе. Безруких М.М., Сонькина В.Д. М., 2016.

2. Аксёнов О.Э. Адаптивная физическая культура в школе-ГАФК им. Лесгафта, 2015.

3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании, 2010;

4. Шапкова Л.В. Коррекционные и подвижные игры, 2011.

5. Гришина Ю.И. Общая Физическая подготовка – Ростов-на-Дону, 2015.

6. Евсеев Ю.И. Физическая культура – Ростов-на-Дону, 2008. Ю. И. Евсеев Физическое воспитание - М, 2010.

7. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» - М. 2010.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры, М. 2010.
9. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Возрастная анатомия и физиология, М. 2008.
10. Дворкин К.Д., Чермит О.Ю. Давыдов. Физическое воспитание студентов Феникс Ростов на Дону 2008.
11. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2009.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, М. 2009

Интернет-ресурсы

1. www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система);
2. www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов).

Для обучающихся

Учебные издания:

1. Бараненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента - М.2016.
2. Бишаева А. Учебник Физическая культура, - М. 2016.

Интернет-ресурсы:

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637 (дата обращения: 21.06.2018).
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture/primernaya-rabochaya-programma-po-uchebnoj-distipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html> (дата обращения: 21.06.2018).
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1119/Жабак%20В.Е.%2С%20Жабак%20Т.В.%20%20Педагогическое%20мастерство.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения: 21.06.2018).
www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка результатов освоения упрощенных испытаний программы дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тренировок, консультаций, спортивных игр и состязаний, выполнений специальных нормативов.

Результаты обучения	Формы и методы испытаний
---------------------	--------------------------

(освоенные умения, усвоенные знания)	и оценки результатов обучения
В результате изучения адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: знать (понимать):	
1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	1. Устная оценка
2. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	2. Защита реферата
3. Способы оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	3. Наблюдение. Участие в соревнованиях (судейство)
4. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	4. Наблюдение.
5. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений работы на тренажерах «Тропа здоровья»	5. Сдача упрощенных нормативов
6. Выполнять упражнения из изученных подвижных игр (подготовительные упражнения по теме спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, н/теннис).	6. Устная оценка Участие в соревнованиях и учебных играх
7. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	7. Наблюдение
8. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	8. Соревнования (без учета времени)
9. Выполнять приемы страховки и само страховки;	9. Соревнования, турниры (учебная игра, судейство)
10. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	10. Участие в соревновании (учебная игра)
11. Выполнять упрощенные нормативы, предусмотренные государственным	11. Выполнение упрощенных испытаний

стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Устная оценка
--	---------------

Оценка результатов упрощенных испытаний и тестов, в освоении адаптированной программы дисциплины «Физическая культура» для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, направлена на овладение оздоровительными и профилактическими комплексами упражнений, а так же воспитания интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, что обеспечивает комплексную реабилитацию и интеграцию в общество.

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ Л.В. Вертянкина

«27» сентября 2019 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА)
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
РАБОЧИХ И СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ:

13.01.05 Электромонтер по техническому обслуживанию электростанций и сетей

г. Хабаровск, 2019 г

Адаптированная программа общеобразовательной учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура составлена на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций рекомендованной ФРАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), результатов экспериментального исследования кафедры спортивной медицины и подвижных игр Хабаровского государственного гуманитарного университета и изучения опыта работы преподавателей в системе физического воспитания СПО РФ, с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС СПО в пределах освоения соответствующей программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии:

13.01.05 Электромонтер по техническому обслуживанию электростанций и сетей

Организация разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хабаровский колледж отраслевых технологий и сферы обслуживания» (далее - КГБ ПОУ ХКОТСО)

Разработчик(и) программы учебной дисциплины:

преподаватель

С.Г. Макеева

и.о. методиста

И.В. Колесник

Одобрена на заседании методического объединения отделения ПКРС № 2

Протокол № 3 от «26» сентября 2019 года

Председатель МО _____ /И.В. Колесник/

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, имеющего статус «ребенок – инвалид» на основании медико-социальной экспертизы, справка № 2992127 с нарушением опорно-двигательного аппарата (копия заключения бюро медико-социальной экспертизы прилагается).

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и по праву является адаптированной. Она направлена на укрепление и развитие двигательной физической активности.

Обучающиеся с нарушением опорно-двигательного аппарата (с ортопедическим характером двигательных расстройств) нуждаются в психологической поддержке на фоне систематического ортопедического лечения и соблюдения щадящего индивидуального двигательного режима.

В связи с этим в данной адаптированной программе при проведении занятий в разделе «Спортивные игры» допускается индивидуальная работа обучающегося-инвалида. Это удобная возможность постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, расширению диапазона функциональных возможностей и физиологических систем организма.

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям обучающихся. Схема урока физической культуры является общей, как для учеников основной медицинской группы, так и для обучающихся, имеющих ограничения по здоровью. Главное различие заключается в **дозировке** физической нагрузки и некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- формирование установки на психическое и физическое здоровье;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа;
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности;
- овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации для обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Структура программы основана на правильной организации урока с необходимым контролем дозированной нагрузки, интенсивности и объема времени, что позволяет решить многообразные воспитательные и лечебные задачи.

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 13.01.05 Электромонтер по техническому обслуживанию электростанций и сетей

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

обеспечивает формирование адаптационных возможностей организма к занятиям физической культурой, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Непременное условие результативности занятий – внимательное наблюдение преподавателя за правильностью выполнения обучающимися упражнений и заданий.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; - о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни; - способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

	легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	
--	---	--

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
- ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
теоретические занятия	6
лабораторные и практические занятия	74
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1. Основы знаний			5	
Тема 1.1. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания	Содержание учебного материала		3	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	1.	Общие положения о профессионально-прикладной физической подготовке		
	2.	Социально-биологические основы физической культуры с валеологической и профессиональной направленностью		
	3.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		
Тема 1.2. Профессиограмма. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста	Содержание учебного материала		2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	1.	Классификация профессий.		
	2.	Задачи профессиональной двигательной подготовки		
	3.	Составление профессиограмм		
Раздел 2. Учебно – методические занятия			7	
	Содержание учебного материала		7	ОК 03

Тема 2.1. Профилактика профессиональных заболеваний	1.	Составление и проведение групповых комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики		ОК 04 ОК 08
	2.	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых двигательных качеств		
	3.	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы.		
	4.	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении		
Раздел 3. Учебно – тренировочные занятия. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			68	
Тема3.1 Развитие мышц плечевого пояса	Содержание учебного материала		16	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	1.	Гимнастика. Упражнения в паре с партнером. Силовая гимнастика.		
	2.	Упражнения с гантелями, с набивными мячами, с пружинными эспандерами.		
	3.	Круговая тренировка с целью развития мышц плечевого пояса.		
	4.	Упражнения на высокой перекладине		
	5.	Упражнения на тренажерах		
	6.	Развитие гибкости плечевого пояса		
Прием контрольных нормативов: Вис на перекладине на согнутых руках. Ходьба на руках по рукоходу				ОК 03 ОК 04 ОК 08

Тема 3.2. Развитие общей, силовой статической выносливости	Содержание учебного материала		12	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	1.	Легкая атлетика. Техника и тактика бега на средние дистанции(сообщение)		
	2.	Круговая тренировка с отягощениями, на тренажерах		
	4.	Ходьба 1000м-3000м		
	Прием контрольных нормативов: - Ходьба 3000м,без учета времени			
Тема 3.3.Развитие быстроты реакции, оперативного мышления	Содержание учебного материала		12	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	1.	Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты ответной реакции (с предметами, по слуховому сигналу, с изменением задания).		
	2.	Техника бега на короткие дистанции(сообщение)		
	3.	Настольный теннис. Двусторонняя игра с изменением темпа игры.		
	4.	Спортивные игры. Баскетбол: индивидуальная работа с мячом. Судейская практика.		
	5.	Футбол. Современные тенденции развития футбола(презентация)		
	6.	Волейбол. Передача мяча с перемещением партнеров. Нападающий удар, прием мяча, блок, игра от блока, доигровка. (сообщение)		

	Прием контрольных нормативов: Ходьба 3000м, без учета времени			ОК 03 ОК 04 ОК 08
Тема 3.4. Развитие координационных способностей, гибкости.	Содержание учебного материала		13	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	1.	Акробатика. Кувырки вперед, назад, Стойка на голове, на руках.		
	2.	Упражнения на равновесие Комбинация из упражнений на равновесие. Коррекция осанки.		
	3.	Жонглирование: - теннисными мячами одной рукой, двумя руками (2-3мяча), баскетбольными мячами у стены, в парах;		
	4.	Активно-пассивная растяжка		
	Прием контрольных нормативов: - тест на определение гибкости; - жонглирование двумя теннисными мячами одной рукой; - жонглирование тремя теннисными мячами двумя руками; - штрафной бросок , 10попыток.			ОК 03 ОК 04 ОК 08
Тема 3.5. Развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала		11	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	1.	Прыжки: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; многоскоки, прыжок в высоту (презентация)		
	4.	Двусторонняя спортивная игра на выбор.(баскетбол, футбол, ручной мяч) (Судейская практика)		
	5.	Метание гранаты 700гр на точность, на дальность		

	6. Толкание ядра 5,5 кг		
	Прием контрольных нормативов: - метание гранаты на точность с расстояния 15м; - метание гранаты на дальность; - толкание ядра 5,5кг		
Тема 3.6. Прием контрольных нормативов.	- Комплекс упражнений производственной гимнастики; - Ходьба 6 минут; - Пресс 30сек.; - Подтягивание на перекладине.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
Дифференцированный зачет		2	
Всего часов (максимальная учебная нагрузка)		80	
Из них обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		80	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс (Спортивный зал; спортивная площадка широкого профиля).

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом

Спортивный зал, оснащенный

- оборудованием;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);
- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;
- техническими средствами обучения:
- выносные колонки, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

4.2.1. Печатные издания

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО -М.: Юрайт, 2016.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. (5-е изд. стер.) — М., Академия, 2018.
3. Виленский М. Я., Горшков А.Г. Физическая культура (Среднее профессиональное образование)— М.: КноРус, 2016.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура: учебник /. – М.: КноРус, 2016.
5. Муллер А. Б. [и др.]. Физическая культура : учебник и практикум для СПО /— М.: Издательство Юрайт, 2018.

4.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637 (дата обращения: 21.09.2019).

2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture/primernaya-rabochaya-programma-po-uchebnoj-distipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html> (дата обращения: 21.09.2019).

3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1119/Жабаков%20В.Е.%2C%20Жабакова%20Т.В.%20%20Педагогическое%20мастерство.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения: 21.09.2019).

4. www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка результатов освоения упрощенных испытаний программы дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тренировок, консультаций, спортивных игр и состязаний, выполнений специальных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы испытаний и оценки результатов обучения
В результате изучения адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: знать (понимать):	
1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	1. Устная оценка
2. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	2. Защита реферата
3. Способы оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	3. Наблюдение. Участие в соревнованиях (судейство)
4. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	4. Наблюдение.
5. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений	5. Сдача упрощенных нормативов

работы на тренажерах «Тропа здоровья»	
6. Выполнять упражнения из изученных подвижных игр (подготовительные упражнения по теме спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, н/теннис).	6. Устная оценка Участие в соревнованиях и учебных играх
7. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	7. Наблюдение
8. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	8. Соревнования (без учета времени)
9. Выполнять приемы страховки и само страховки;	9. Соревнования, турниры (учебная игра, судейство)
10. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	10. Участие в соревновании (учебная игра)
11. Выполнять упрощенные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	11. Выполнение упрощенных испытаний Устная оценка

Оценка результатов упрощенных испытаний и тестов, в освоении адаптированной программы дисциплины «Физическая культура» для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, направлена на овладение оздоровительными и профилактическими комплексами упражнений, а так же воспитания интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, что обеспечивает комплексную реабилитацию и интеграцию в общество.