

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Адаптированная рабочая программа разработана на основе примерной программы по учебной дисциплине Физическая культура, является частью примерной профессиональной программы подготовки специалистов среднего звена, соответствует ФГОС среднего общего образования, входит в состав учебного плана по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий укрупненной группы 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Адаптированная рабочая программа разработана и адаптирована к занятиям со студентами с ограниченными возможностями здоровья с нарушением опорно-двигательного аппарата и направлена на реабилитацию двигательных функций организма.

В адаптированной рабочей программе предложен тематический план, который предполагает использование на учебном занятии разнообразных методов и приемов при изучении учебного материала и контроле знаний обучающихся.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата предлагается расширенный выбор теоретического материала, который направлен на формирование самостоятельного подхода к освоению учебной дисциплины. Для контроля знаний обучающихся используется метод защиты рефератов, сообщений, презентаций.

Темы для практического освоения учебной дисциплины аналогичны темам для обучающихся без отклонений в здоровье, но используется адаптированный подход: обучающиеся, как правило, участвуют не только в спортивных играх, но и привлекаются преподавателем в качестве судей и арбитров.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ)**

Учебная дисциплина входит в состав общеобразовательного учебного цикла.

Учебная дисциплина Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования.

В КГБ ПОУ ХКОТ СО, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

## **1.3. Цели и задачи общеобразовательной учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

**Содержание программы Физическая культура направлено на достижение следующих целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

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

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**В результате освоения дисциплины, в соответствии с ФГОС СПО формируются следующие компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной учебной дисциплины:**

1. Перераспределение часов с одной темы на другую без изменений с учетом профиля получаемого профессионального образования.
2. Путем отбора дидактических единиц программы по физической культуре, знание которых будет необходимо при освоении ОПОП ФГОС и в будущей профессиональной деятельности.

3. Осуществлением межпредметных связей дисциплины с профессиональными дисциплинами ОПОП ФГОС.
4. Организацией внеаудиторной самостоятельной работы, направленной на расширение и углубление знаний, которые будут необходимы при осуществлении профессиональной деятельности (профессионально значимое содержание).

#### **1.5. Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной учебной дисциплины, в том числе:**

Объем образовательной нагрузки 118 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 114 часов;  
дифференцированный зачет 4 часа.

#### **1.6. Изменения, внесенные в программу учебной дисциплины**

Исходя из целесообразности изменено количество часов на изучение тем: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки (было 3, стало 2 часа), увеличено количество часов на учебно-методические занятия (было 8, стало 10).

В связи с отсутствием материальной базы часы на изучение тем: Плавание (16 часов) и Лыжная подготовка (14 часов) переносятся на изучение тем Атлетическая гимнастика (10 часов), спортивные игры (было 30, стало 40). В связи с наличием материальной базы для изучения темы Настольный теннис (14 часов).

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Личностными результатами изучения учебной дисциплины Физическая культура являются:**

- 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;
  - готовность к служению Отечеству, его защите.

**Метапредметными результатами изучения учебной дисциплины Физическая культура являются:**

- 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.

**Предметными результатами изучения учебной дисциплины Физическая культура являются:**

- 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;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта.

# **1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Адаптированная рабочая программа разработана на основе примерной программы по учебной дисциплине Физическая культура, является частью примерной профессиональной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий укрупненной группы 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для организации занятий по физической культуре в КГБ ПОУ ХКОТСО, на которых используются методы и приемы, позволяющие адаптировать обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата к жизни в социуме и направлена на реабилитацию двигательных функций организма.

При проведении учебных занятий обучающимся предлагается освоение основных направлений физического развития в соответствии с возрастными рамками, но с учетом скоростных и временных особенностей. Изучив правила спортивных игр, обучающиеся привлекаются к судейству на учебном занятии.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ):**

Учебная дисциплина входит в состав общего гуманитарного социально-экономического учебного цикла

Учебная дисциплина Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования.

## **1.3. Цели и задачи общеобразовательной учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

**Содержание программы Физическая культура направлено на достижение следующих целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- реабилитация двигательных функций организма.

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

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

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**В результате освоения дисциплины, в соответствии с ФГОС СПО формируются следующие компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной учебной дисциплины, в том числе:**

Объем образовательной нагрузки 166 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов;  
дифференцированный зачет 6 часов.