

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

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ С.С. Зубкова

«05» октября 2018 г.

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

08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

г. Хабаровск, 2018 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:

08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования.

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 № 1 от «04» октября 2018 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	21
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, имеющего статус «ребенок – инвалид» на основании медико-социальной экспертизы, справка № 0312180 с нарушением слуха (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.

Объем внешних воздействий на обучающегося с нарушениями слуха сужен, взаимодействие с социальной средой ограничено. 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 **214 часа**, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – **171 час**,
- внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося – **43 часов**.

3.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	214
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
Теоретические занятия	23
практические занятия	148
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	43
в том числе:	
индивидуальное проектное задание	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
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	
Раздел 1.	Основы знаний	3	
	Содержание учебного материала		
	Физическая культура и спорт как общественное явление. История развития физической культуры		1
	Специальные сведения. Правила поведения на уроках физической культуры. Меры по профилактике и предупреждению травматизма.		1
	Физическое воспитание в профессиональных образовательных учреждениях.		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: - техника спринтерского бега; - техника низкого старта, стартовый разгон; - бег по дистанции, финиширование; - бег 60метров; - бег 100метров;		2
	Кроссовый бег: - бег по пересеченной местности; - особенности бега на длинные дистанции; - бег на различных участках дистанций.		2
	Метание мяча:		2
	- Техника метания теннисного мяча; - метание мяча с места; - метание мяча с разбега; - подвижные игры с элементами метания мяча и бега.		

	Метание гранаты: - техника метания гранаты; - держание гранаты, техника разбега, скрестные шаги, финальное усилие; - метание гранаты с места, с короткого разбега; - метание гранаты на точность.		2
	Прыжки в длину: - техника прыжка в длину с места; - техника прыжка «согнув ноги» с разбега; - подбор разбега, техника отталкивания, техника приземления.		2
	Прием контрольных нормативов:		
	Бег 60м; Бег 100м; Кросс 1000м; Прыжок в длину с места; Метание гранаты на точность с 20м в мишень 1,5м х 1,5м		2
Раздел 3.	Футбол*Практическая работа	10	2
	История, современное состояние и развитие футбола		2
	Техника игры в футбол		2
	Тактика игры в защите		2
	Тактика игры в нападении		2
	Приём контрольных нормативов		2
	Жонглирование мячом ногами (без падения мяча): «5»-15раз, «4»-12раз, «3»-8раз; Удар по воротам на точность с 10м, 5 попыток: «5»-3, «4»-2, «3»-1+		2
Раздел 4.	Гимнастика. Практическая работа.	10	
	Техника безопасности на уроках гимнастики		2
	История, современное состояние и развитие гимнастики		2
	Строевые упражнения		2
	Акробатические упражнения		2
	Упражнения на перекладине		2
	Опорный прыжок		2
	Приём контрольных нормативов:		
	Тест на гибкость		2
	Комбинация на высокой перекладине		2
	Акробатическая комбинация		2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся :	2	

	Сообщение «Выдающиеся российские гимнасты»; Совершенствование техники акробатических упражнений; Правила соревнований по опорному прыжку Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.		2 2 2
Раздел 5.	Волейбол. Практическая работа.	17	
	История, современное состояние и развитие волейбола.		2
	Техника стойки волейболиста		2
	Техника перемещений		2
	Техника верхней передачи мяча		2
	Техника нижней передачи мяча		2
	Техника прямой нижней подачи мяча, прямой верхней подачи мяча		2
	Техника приёма мяча с подачи		2
	Техника прямого нападающего удара		2
	Групповые и командные взаимодействия в нападении		3
	Групповые и командные взаимодействия в защите		3
	Учебная игра.		3
	Приём контрольных нормативов		
	Передача мяча над собой, стоя в кругу d=2м : «5»- 14раз, «4»-10 раз, «3»-8 раз;		
	Нижняя передача мяча над собой, стоя в кругу d=2м – «5»- 12 раз, «4»-9 раз, «3»- 7 раз;		
	Прямая верхняя подача мяча, 10 попыток- «5»-7раз, «4»-6 раз, «3»- 4 раза.		
	Прыжки через скакалку на двух ногах за одну минуту: «5»-120раз, «4»-110раз, «3» - 95раз.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся :	5	
	Сообщение по теме «Современные тенденции развития волейбола»; Развитие скоростно-силовых качеств; Презентация «Техника верхней передачи мяча»; Презентация «Техника нижней передачи мяча»; Презентация «Техника прямой верхней подачи мяча» Презентация «Техника прямого нападающего удара»		
Зачет	I полугодие	1	
	Прыжок в длину с места: Юноши-«5»-215 см;«4»-205см, «3»- 190см Девушки-«5»-185см, «4»-170см, «3»-160см. Бег 6 минут: девушки- «5»-1250м, «4»-1122м-1237м, «3»-1065м-1220м; юноши - «5» - 1520м-1610м, «4» - 1335м-1519м, «3» - 1242м-1334м.		

Раздел 6.	Основы знаний	3	
	Правовые аспекты физической культуры		2
	Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.		2
	Структура Российской физической культуры и спорта		2
	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
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся :	3	
	Сообщение на тему: «Тенденции развития современного Олимпийского движения в России»		
	Сообщение: «Физиологическая характеристика процессов утомления»		
	Индивидуальное проектное задание «Критерии эффективности здорового образа жизни».	3	
Раздел 7.	Атлетическая гимнастика. Практическая работа.	15	
	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		2
	- присед со штангой; - жим лёжа; - становая тяга		
	Гиревая гимнастика		2

	Обучить разминочным упражнениям с гирей 16 кг		2
	Изучить технику упражнений «жим гири» одной рукой, двумя руками		2
	Изучить элементы силового жонглирования.		2
	Прием контрольных нормативов:		
	Подтягивание на перекладине: «5»-11 раз, «4» - 8 раз, «3»- 6 раз		
	Упражнения силового троеборья: учитывается правильность техники упражнений и силовые показатели учащихся «5»-работа с весом, равным 70% собственного веса обучающегося, «4»-60%, «3» -50%.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся :	4	
	Составить индивидуальный гантельный комплекс Индивидуальный гантельный комплекс Развивать силовые возможности организма Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.		
Раздел 8.	Баскетбол. Практическая работа.	16	
	История появления игры, первые правила игры		2
	Современное состояние и перспективы развития баскетбола		2
	Современные правила игры. Техника игры в баскетбол		2
	Техника стоек		2
	Техника перемещений		2
	Техника ловли - передач мяча		2
	Техника бросков по кольцу(ближних, средних, дальних, штрафных)		3
	Техника владения мячом		3
	Тактика игры в баскетбол.		3
	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 (зональная защита, личный прессинг)		3
	Игровая подготовка		3
	Учебная игра		3
	Стритбол, учебная игра		3
	Приём контрольных нормативов		

	Передачи в стену двумя руками от груди с 3 метров за 30 сек:»5»- 28раз, «4»-25раз, «3»- 20раз.		
	Челночный бег с переносом предметов 5x10м: «5» - 25-26сек, «4» - 27-28сек, «3» - 29-30сек.		
	Бросок в движении после ведения: 5раз, на правильность техники выполнения.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся :	2	
	Сообщение: «Появление уличного баскетбола, стритбола, его развитие, правила игры».		
	Сообщение: «Тенденции развития баскетбола».		
	Презентация «Техника бросков по кольцу».		
Раздел 9.	Совершенствовать элементы жонглирования мяча	10	
	Ручной мяч. Практическая работа.		
	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		2
	Техника стоек, перемещений.		2
	Техника перемещений в защите, в нападении.		2
	Техника ведения мяча		2
	Техника ловли-передачи мяча на месте, в движении		2
	Техника вратаря		2
	Тактика игры		3
	Тактика игры в защите: - индивидуальные действия игрока - групповые взаимодействия в защите - командная тактика игры в защите - взаимодействия с вратарём в защите		3
	Тактика игры в нападении: - индивидуальные действия игрока - групповые взаимодействия в нападении - командная тактика игры в нападении - взаимодействия с вратарём в нападении		3
	Учебная игра		3
	Приём контрольных нормативов		

	Передача и ловля мяча одной рукой у стены, с 3метров за 10сек «5»-12раз, «4»- 10раз, «3» - 8раз		
	Опорный бросок по воротам с 10метров после ведения мяча, 5 попыток, учитывается правильность техники броска		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся :	2	
	Сообщение на тему: «История возникновения и развитие гандбола» Презентация «Гандбол. Техника стоек, перемещений». Презентация «Гандбол. Техника ведения мяча». Презентация «Гандбол. Техника бросков по воротам». Презентация « Гандбол. Техника вратаря».		
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
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся :	2	
	Сообщение «Современное состояние и перспективы развития настольного тенниса»		
	Анализ просмотренных соревнований по настольному теннису		
	Презентация «Техника удара накат» Презентация «Техника удара подрезка» Презентация «Техника удара топ-сплин»		
Раздел 11.	Лёгкая атлетика. Практическая работа.	16	
	Прыжки в высоту		2
	Техника безопасности и меры профилактики травматизма при занятиях прыжками в высоту		2
	Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»		2

	Кроссовый бег		2
	Бег на короткие дистанции		2
	Совершенствовать технику бега		2
	Совершенствовать технику стартового разгона		2
	Совершенствовать технику финиширования		2
	Бег 100метров		2
	Бег на средние дистанции		2
	Развитие выносливости		2
	Техника бега на средние дистанции		2
	Тактика бега на средние дистанции		3
	Подвижные игры с элементами бега		3
	Толкание ядра, как вид легкой атлетики		2
	Параметры снаряда, сектора для толкания		2
	Подводящие упражнения		2
	Обучить технике держания ядра		2
	Обучить технике И.П. при толкании ядра		2
	Обучить технике толкания ядра		2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся :	2	
	Развитие выносливости		
	Презентация «Техника низкого старта»;		
	Презентация «Техника бега на короткие дистанции».		
	Презентация «Техника толкания ядра»		
	Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.		
ЗАЧЕТ ЗА 2 полугодие	Бег юноши 3000м «5»-14,00мин., «4»-14, 30мин., «3»- без учета времени	1	2
Раздел 12.	Основы знаний	3	
	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

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся : Подбор методики индивидуальной самооценки работоспособности, усталости	1	
	Индивидуальное проектное задание: Составить индивидуальную программу физического развития		
Раздел 13.	Лёгкая атлетика. Практическая работа.	8	
	Бег на короткие дистанции и средние дистанции		
	Совершенствовать технику бега		2
	Развивать быстроту		2
	Бег 100метров		2
	Бег 3000метров- юноши, 2000м – девушки		2
	Техника эстафетного бега.		2
	Передача эстафетной палочки, правила передачи, техника передачи		2
	Эстафета 4x130м		2
	Совершенствовать технику метания гранаты		2
	Метание гранаты на точность		2
	Совершенствовать технику толкания ядра		2
	Развитие скоростно-силовых качеств		2
	Правила соревнований по толканию ядра		2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся :	4	
	Развивать выносливость		
	Презентация «Техника эстафетного бега»		
	Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.		
	Прием контрольных нормативов		
	Бег 100м - юноши – «5»-14, 5сек, «4»- 15,00сек, «3» - 15, 4сек; - девушки-«5» -16,5сек, «4» - 17,5, «3» - 18,5сек		2
	Метание гранаты на дальность с разбега: - юноши, вес гранаты 700гр -«5»- 41м,»4» - 35м, «3» -29м; - девушки, вес гранаты 500гр – «5» -- 23м, «4»-18м, «3» - 12м		2
	Толкание ядра: - юноши «5»-8м40см, «4»- 7.00м, «3»-6м 20см - девушки «5»-6м10см, «4»-5м20см, «3»-4м50см		2
	Бег 3000м – юноши-«5» -13мин 50сек, «4»-14мин30сек, «3» - 15мин30сек Бег 2000м – девушки –«5»-11мин30сек, «4»-12мин30сек, «3» 13мин30сек		2
Раздел 14.	Футбол. Практическая работа.	6	

	Совершенствовать технику перемещений: в защите, в нападении.		2
	Совершенствовать технику владения мячом.		2
	Совершенствовать технику остановки мяча		2
	Совершенствовать технику передач мяча на месте, в движении.		2
	Совершенствовать технику ударов по воротам с места, в движении		2
	Совершенствовать технику вратаря		2
	Тактика игры		3
	Индивидуальные действия игрока в защите, в нападении		2
	Опека игрока, владеющего мячом		2
	Перехват мяча, отбор мяча		2
	Групповые и командные взаимодействия в защите, в нападении		3
	Учебная игра		3
	Прием контрольных нормативов		
	Ведение мяча, обводка 3-х ориентиров, удар по воротам с 10метров, 7 попыток, «5» - 5 попаданий, «4» - 4, «3»- 2. Жонглирование мячом ногами (без падения мяча): «5»-18раз, «4»-15раз, «3»-10раз;		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся :	3	
Раздел 15.	Презентация «Техника вратаря» Жонглирование мячом Разработка тактических схем в защите, в нападении		
	Гимнастика.	6	
	Строевые упражнения		2
	Акробатические упражнения		2
	Перекаты назад, вперёд, в стороны.		2
	Кувырки вперёд, назад, в группировке, из различных И.П.		2
	Длинный кувырок через препятствие		2
	Переворот боком с места		2
	Стойка на лопатках, на голове, на руках		2
	Упражнения на перекладине		2
	Висы, упоры, размахивания, соскоки.		2
	Подтягивания, турниковая гимнастика		2
	Выход силой, перевороты		2
	Опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь», «согнув ноги».		2
	Приём контрольных нормативов		

	Тест на гибкость		
	Комбинация на высокой перекладине		
	Акробатическая комбинация		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся :	3	
	Совершенствование техники акробатических упражнений		
	Презентация «Техника упражнений на высокой перекладине» Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.		
Раздел 16.	Баскетбол. Практическая работа.	8	
	Совершенствование навыков игры в баскетбол		2
	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 (зональная защита, личный прессинг)		3
	Учебная игра		3
	Стритбол, учебная игра		3
	Приём контрольных нормативов		
	Штрафной бросок 10 бросков: «5»- 6 раз, «4»-5 раз, «3»- 3раза.		
	Челночный бег с переносом предметов 5х10м: «5» - 25-26сек, «4» - 27-28сек, «3» - 29-30сек.		
	Оценить технику и тактику баскетбола в контрольной игре		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся :	2	
	Совершенствовать элементы жонглирования мячом		
	Презентация «Баскетбол. Тактика игры в нападении»;		
	Презентация «Баскетбол. Тактика игры в защите».		
	Развитие скоростно-силовых качеств		
Раздел 17.	Волейбол	10	
	Совершенствовать технику стойки волейболиста		2
	Совершенствовать технику перемещений		2
	Совершенствовать технику верхней и нижней передачи мяча		2
	Совершенствовать технику прямой верхней подачи мяча		2

	Совершенствовать технику приёма мяча с подачи		2
	Совершенствовать технику прямого нападающего удара		2
	Групповые и командные взаимодействия в нападении		3
	Групповые и командные взаимодействия в защите		3
	Учебная игра.		3
	Совершенствовать групповые взаимодействия в игре		3
	Приём контрольных нормативов		
	Передача мяча над собой, стоя в кругу d=2м : «5»- 14раз, «4»-10 раз, «3»-8 раз;		
	Нижняя передача мяча над собой, стоя в кругу d=2м – «5»- 12 раз, «4»-9 раз, «3»- 7 раз;		
	Прямая верхняя подача мяча по заданию в 1, 6, 5 зоны, 10 попыток- «5»-7раз, «4»-6 раз, «3»- 4 раза.		
	Прямой нападающий удар, оценивается техника выполнения		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся :	3	
	Развитие прыгучести		
	Развитие скоростно-силовых качеств		
	Презентация «Техника прямого нападающего удара».		
	Презентация «Техника подачи».		
	Презентация «Техника блокирования».		
Раздел 18.	Атлетическая гимнастика	5	
	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
	Техника упражнений силового троеборья		2
	Совершенствовать технику упражнений силового троеборья: - присед со штангой; - жим лёжа; - становая тяга		2
	Обучить разминочным упражнениям с гирей 16 кг		2

	Изучить технику упражнений «жим гири» одной рукой, двумя руками		2																											
	Изучить элементы силового жонглирования		2																											
	Приём контрольных нормативов																													
	Подтягивание на перекладине: «5»-12 раз, «4» - 9 раз, «3»- 7 раз																													
	Упражнения силового троеборья: учитывается правильность техники упражнений и силовые показатели учащихся «5»-работа с весом, равным 80% собственного веса учащегося, «4»-70%, «3» -60%.																													
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся :	2																												
	Составить индивидуальный гантельный комплекс																													
	Развивать силовые возможности организма																													
	Презентация «Техника упражнений силового троеборья».																													
	Презентация «Техника жима гири ».																													
	Дифференцированны й зачет	1. Теоретическая часть. Итоговая контрольная работа:	3	3																										
Тест-вопросы по теоретическим разделам программы																														
2. Практическая часть Юноши: Подтягивание на высокой перекладине «5»- 12раз, «4» - 9раз, «3»-7; Девушки: Подъемы туловища из исходного положения лежа – руки за голову «5» - 36 раз, «4» - 30 раз, «3» - 26 раз Или упражнение «жим гири» 16кг			3																											
<table><tr><td>Весовые категории (кг)</td><td>«5»</td><td>«4»</td><td>«3»</td></tr><tr><td>55</td><td>6/6</td><td>5/5</td><td>3/3</td></tr><tr><td>60</td><td>8/7</td><td>7/6</td><td>5/5</td></tr><tr><td>65</td><td>9/8</td><td>8/7</td><td>6/5</td></tr><tr><td>70</td><td>11/9</td><td>10/8</td><td>8/6</td></tr><tr><td>75</td><td>13/10</td><td>12/9</td><td>10/7</td></tr><tr><td>80 и ></td><td>14/11</td><td>13/10</td><td>11/8</td></tr></table>			Весовые категории (кг)	«5»	«4»	«3»	55	6/6	5/5	3/3	60	8/7	7/6	5/5	65	9/8	8/7	6/5	70	11/9	10/8	8/6	75	13/10	12/9	10/7	80 и >	14/11	13/10	11/8
Весовые категории (кг)		«5»	«4»	«3»																										
55	6/6	5/5	3/3																											
60	8/7	7/6	5/5																											
65	9/8	8/7	6/5																											
70	11/9	10/8	8/6																											
75	13/10	12/9	10/7																											
80 и >	14/11	13/10	11/8																											
3. Практическая часть. Бег 6мин Юноши: «5»-26-27 кругов, «4» - 24-25кругов, «3»-22-23 круга Девушки: «5» -23-24 круга, «4»-21-22 круга, «3» - 19-20 кругов		3																												
Всего:		171/43																												

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/Жабаков%20В.Е.%2C%20Жабакова%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 упрощенных испытаний освоения 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

_____ С.С. Зубкова

«05» октября 2018 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОП.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА)
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
РАБОЧИХ И СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ:

08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

г. Хабаровск, 2018 г.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины «ОП.08 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО), результатов экспериментального исследования кафедры спортивной медицины и подвижных игр Хабаровского государственного гуманитарного университета и изучения опыта работы преподавателей в системе физического воспитания СПО РФ в пределах освоения соответствующей программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии:

08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования;

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 № 1 от «04» октября 2018 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	13
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, имеющего статус «ребенок – инвалид» на основании медико-социальной экспертизы, справка № 0312180 с нарушением слуха (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.

Объем внешних воздействий на обучающегося с нарушениями слуха сужен, взаимодействие с социальной средой ограничено. 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. 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 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования.

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	– 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

	государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	раз-личной направленности;
--	---	----------------------------

- 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)	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
теоретические занятия	6
лабораторные и практические занятия	74
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.08 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			14	
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		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Сообщение «Ценности физической культуры» Сообщение «Значение разминки при профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями» Сообщение «Значение физической культуры в формировании личности профессионала». Сообщение «Комплекс ГТО»		5	
Тема 1.2. Профессиограмма.	Содержание учебного материала		2	ОК 03
	1.	Классификация профессий.		ОК 04

Методика определения профессионально значимых психофизиологических и	2.	Задачи профессиональной двигательной подготовки	4	ОК 08
	3.	Составление профиограмм		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Составить профиограмму «Наладчик компьютерных сетей»			
Раздел 2. Учебно – методические занятия			12	
Тема 2.1. Профилактика профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала		7	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	1.	Составление и проведение групповых комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики		
	2.	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых двигательных качеств		
	3.	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы.		
	4.	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Определение индивидуального уровня физической подготовленности специалиста		5	
Раздел 3. Учебно – тренировочные занятия. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			94	
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 «5»-50сек, «4»-40сек, «3»- 30сек. Ходьба на руках по рукоходу: «5»-12м, «4»-9м,, «3»-6м.			ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса		5	
Тема 3.2. Развитие общей, силовой статической выносливости	Содержание учебного материала		12	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 800м, 1500м до 3000м		
	2.	Круговая тренировка с отягощениями, на тренажерах		
	3.	Прыжки на скакалке, групповые прыжки на длинной скакалке		
	4.	Спортивная ходьба 1000м-3000м		

	Прием контрольных нормативов: - Кросс 1000м, - Бег 3000м . - Спортивная ходьба 1500м.			
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Презентация «Техника низкого старта». Презентация «Техника прыжка в длину с разбега». Презентация «Техника спринтерского бега». Презентация «Техника метания гранаты». Развитие выносливости.		6	
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.	Бег на короткие дистанции 30м, 60м, 100м		
	3.	Настольный теннис. Двусторонняя игра с изменением темпа игры.		
	4.	Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча с изменением скорости, направления, высоты отскока мяча, передачи мяча в движении, с изменением положения партнера. Двусторонняя игра баскетбол, стритбол.		
	5.	Футбол. Дриблинг мяча с сопротивлением партнера, передачи мяча в движении удары по воротам в движении, групповые взаимодействия. Двусторонняя игра.		

	6.	Волейбол. Передача мяча с перемещением партнеров. Нападающий удар, прием мяча, блок, игра от блока, доигровка.		
	7.	Челночный бег 3х10м (координационный бег)		
	Прием контрольных нормативов: - Бег 60м; - теппинг-тест. - челночный бег 3х10м			ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Сообщение «Современное состояние и перспективы развития настольного тенниса» Анализ просмотренных соревнований по настольному теннису Презентация «Техника удара накат» Презентация «Техника удара подрезка» Презентация «Техника удара топ-сплин»		10	
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. Акробатическая комбинация.		
	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; футбольным мячом- стопой, коленом, головой.		
	4.	Активно-пассивная растяжка		

	5.	Прыжки через скакалку		
	Прием контрольных нормативов: - прыжки через скакалку на двух ногах, за 1 мин.; - 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
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Сообщение «Выдающиеся российские гимнасты»; Совершенствование техники акробатических упражнений; Правила соревнований по опорному прыжку		5	
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.		
	2.	Прыжки на скакалке. Групповые прыжки на длиной скакалке.		
	3.	Челночный бег 5х10м с переносом предметов		
	4.	Двусторонняя спортивная игра на выбор.(баскетбол, футбол, ручной мяч)		
	5.	Метание гранаты 700гр на точность, на дальность		
	6.	Толкание ядра 5,5 кг		

	Прием контрольных нормативов: - прыжок в высоту с места (проба Абалакова); - 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; - Бег 6 минут; - Пресс 30сек.; - Подтягивание на перекладине.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
Дифференцированный зачет		2	
Всего часов (максимальная учебная нагрузка)		120	
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: 21.06.2018).

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/Жабаков%20В.Е.%20Жабакова%20Т.В.%20Педагогическое%20мастерство.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения: 21.06.2018).

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 самостраховки;	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.