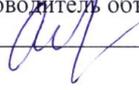
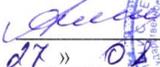


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

РАССМОТРЕНО  
На заседании методического объединения  
Протокол № 3  
от « 27 » 08 2020г  
Руководитель объединения  
 В.Н.Козлова

Утверждаю  
Директор ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»  
  
« 27 » 08 2020г  


**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**

**ОУП. 06 Физическая культура**

Адаптированная образовательная программа  
для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья  
(с иными нарушениями)

по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву

форма обучения очная

г Дмитров 2020 г

Структура и содержание программы учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура разрабатывается с учетом требований федерального государственного стандарта и в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. В своей предметной ориентации рабочая программа нацеливает на качественную подготовку обучающихся, укрепление здоровья и полноценное освоение учебного материала других дисциплин. Программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа по физической культуре своим предметным содержанием ориентируется на достижение цели реабилитации инвалидов в обеспечении их способности к реализации образа жизни нормально развивающихся людей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413); Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО» по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

Автор-разработчик:

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально прикладной подготовленности обучающегося.

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

Дисциплина относится к группе общеобразовательных дисциплин. Адаптивная программа учебной дисциплины «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Адаптивная физическая культура - разновидность физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, направленная на повышение дееспособности, подготовку к трудовой, учебной и спортивной деятельности. Цель адаптивной физической культуры - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

- об оздоровительной направленности физического воспитания;

- о воспитании нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.

#### **1.4. Количество часов, отводимые на освоение учебной дисциплины**

Объем образовательной нагрузки обучающегося 256 часов, в том числе:

Нагрузка во взаимодействии с преподавателем 171 час;

Самостоятельной работы обучающегося 85 часов

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет

## **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности.**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Рекомендуемый объем образовательной программы	256
Учебная нагрузка обучающихся	171
в том числе:	
лекции, уроки	12
Практические работы	159
Самостоятельные работы	85
<b>Промежуточная аттестация форме дифференцированного зачета</b>	



<p><b>Тема 3.1</b> <b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с набивными мячами, упражнения с гимнастической палкой Упражнения с обручем (девушки), лентами. Упражнения с гирей (юноши), лазание по канату, Упражнения для развития гибкости Упражнения для коррекции осанки, зрения, Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики, Ритмическая гимнастика, Акробатика. Дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Отжимания. Комплекс дыхательных упражнений. Обруч крутить 10-15 минут. <b>Контроль.</b> Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>17</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>15</b></p>
<p><b>Тема 3.2</b> <b>Спортивная аэробика и дыхательная гимнастика (для девочек)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Выполнение базовых шагов под музыку. Соединение базовых шагов в восьмерки. Вариации и комбинации базовых движений. Выполнение комбинаций базовых движений в режиме «нон - стоп». Самостоятельное составление и разучивание комбинаций. Круговые тренировки. Упражнения в партере. Калланетика. Йога. Пилатес.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>20</b></p>
<p><b>Тема 3.3</b> <b>Атлетическая гимнастика (для мальчиков)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Силовая подготовка. Круговая тренировка. Функциональная тренировка. Упражнения в партере. Силовой тренинг ,комбинации из бокса, кик – боксинга и рукопашного боя. Дыхательная гимнастика</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>20</b></p>
<p><b>Раздел 4</b></p>	<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>35</b></p>
<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Попеременный двухшажный лыжный ход. Одновременный бесшажный лыжный ход. Одновременный двухшажный лыжный ход. Одновременный одношажный лыжный ход. Полуконьковый лыжный ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый (одновременный одношажный) лыжный ход. Коньковый (попеременный) лыжный ход. Коньковый (одновременный двухшажный) лыжный ход. Техника преодоления подъемов и спусков, торможения. Эстафеты и подвижные игры на лыжах. Лыжные кроссы 2, 3, 5 км.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Отработка лыжных ходов, подъемов и спусков, торможения. Лыжные походы с семьей, участие в соревнованиях. <b>Контроль.</b> Измерение пульса самим занимающимся с занесением в</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>20</b></p>

	дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра	2	15
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры</b>		<b>115</b>
<b>Тема 5.1 Волейбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача. Перемещения, передачи, подачи. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар, блокирование. Игра по упрощенным правилам, игра по правилам. Тактика нападения и защиты. Подготовка либеро. Игра ногой. Правила игры. Игра по правилам.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Броски, ловля, передача мяча в стену, партнеру. Отжимание у стены, от пола. Бег в медленном темпе до 45 минут. Нижняя, верхняя подача мяча. ОРУ на силу верхних и нижних конечностей.</p> <p><b>Контроль.</b> Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра</p>	2	30
<b>Тема 5.2 Баскетбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Правила игры, техника безопасности. Ведение, ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Броски мяча с партнером или у стены. Ловля мяча. Упражнения с отягощением. Метание мяча в цель. Броски мяча в корзину.</p> <p><b>Контроль.</b> Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.</p>	2	22
<b>Тема 5.3 Виды спорта по выбору</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Правила игры. Основы техники и тактики игры: виды ударов, подачи. Основы техники и тактики игры: сочетания ударов. Технические приемы: атакующие удары. Технические приемы: промежуточные удары. Технические приемы: защитные удары. Тактика игры. Тактика использования топ — спинов. Тактика парных игр.</p> <p><b>Настольный теннис</b> Основные правила. Поддачи, розыгрыш очка. Обучение техническим приемам: игровые стойки, подача. Передвижение игрока по площадке, удары, добивание волана. Нападающий удар — смэш, укороченный удар справа. Удар над головой закрытой стороной ракетки. Блокирующий удар открытой и закрытой стороной ракетки. Техничко—тактические упражнения: многоволановый метод. Смэш с добиванием, «три точки». Тактика игры: низкая короткая</p>	2	8
<b>Бадминтон</b>		2	10

	<p>подача к центральной линии. Тактика игры: низкая подача к боковой линии. Тактика игры: щелчок — подача.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b>  Упражнения для брюшного пресса. Упражнения на гибкость, на координацию движений.  Комплекс физических упражнений.</p> <p><b>Контроль.</b> Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.</p>	<b>2</b>	<b>15</b>
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
	<b>Всего</b>	<b>256</b>	

### 3. Специальные условия реализации адаптированной учебной дисциплины

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, наличие катка в зимний период.

#### **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Фитболы

Компрессор для накачивания мячей

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- DVD - плеер,
- телевизор,
- фотоаппарат,
- персональный компьютер и необходимые к ним аудио-видео записи,
- учебно-методическая литература,
- электронные версии УММ (учебно-методические материалы);
- система звукового поля (акустическая система с комплектом напольного размещения, динамический передатчик с микрофоном).

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### **Основные источники:**

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2015. – 207 с.
2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. – М., Академия, 2016. – 327 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Аршинник, С. П. Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1. – С. 23–26.
2. Байков, В. П. Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 25-27.
3. Глинская, Е. Г. Совершенствование приёмов волейбола [Текст]/ Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 33-36.
4. Горшков, В. М. Подводящие игры при обучении баскетболу [Текст]/ В. М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2015. – № 7. – С. 61-67.
5. Лагутин, А. Б. Командные соревнования по физической подготовке [Текст]/ А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. – 2017. – № 7. – С. 48-51.

6. Левинтов, И. Я. Обучая баскетбольному дриблингу [Текст]/ И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. – 2017. – № 2. – С. 25-26.
7. Лепёшкин, В. А. Оптимизация обучения волейболу [Текст]/ В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. – 2015. – № 2. – С. 17-24.

#### **Интернет - ресурсы:**

<http://www.healtheducation.ru>

<http://www.1>

<http://www.booksmed.com><http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)[www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

### **3.3 Организация образовательного процесса**

Освоению учебной дисциплины «Физическая культура» должно предшествовать изучение следующих общеобразовательных дисциплин: анатомия, биология, физика.

При организации и проведении занятий необходимо учитывать: обстановку и гигиенические условия в спортивном зале или аудитории; температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения; погодные условия при проведении занятий на улице; организацию учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и разработать образовательную стратегию, соответствующую особенностям физического развития обучающихся.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

*Теоретическая часть* направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

*Практическая часть* предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузкой.

### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: наличие высшего профессионального образования, соответствующего специальности «Физическая культура».

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. При оценке успеваемости принимается во внимание степень освоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой. К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещающие занятия и получившие необходимую подготовку.

Оценка успеваемости студентов, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны.

Промежуточный и итоговый контроль знаний и умений проводится в форме дифференцированного зачёта. Для студентов основной группы здоровья по результатам контрольных нормативов. Для студентов подготовительной группы здоровья по результатам контрольных нормативов с учётом диагноза, состояния здоровья и рекомендаций врача. Для студентов специальной группы здоровья и освобождённых от практических занятий по результатам промежуточных и итогового тестирования.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты