

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАССМОТРЕНО


УТВЕРЖДАЮ

на заседании ЦК

Протокол № 7

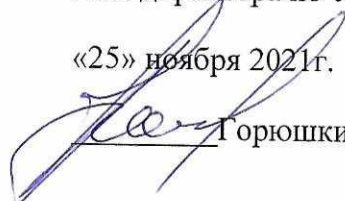
«25» ноября 2021г.

Председатель ЦК

 /Вахрушина Т.М.

Зам. директора по УМР

«25» ноября 2021г.


Горюшкина Н.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Адаптированная образовательная программа
для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
(с нарушениями опорно-двигательного аппарата)

по специальности среднего профессионального образования
по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

форма обучения очная

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности/профессии *38.02.03 Операционная деятельность в логистике*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 834 от 27 июля 2014 года и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 21 августа 2014 года (регистрационный № 33727) с учетом запросов работодателей на дополнительные результаты освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, не предусмотренных ФГОС СПО.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Программа адаптирована для обучения обучающихся с нарушением ОДА и с учетом особенностей их психологического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы: учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной 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 общественной жизни.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося 236 часов;

Нагрузка во взаимодействии с преподавателем 118 часов

Самостоятельная работа обучающегося 118 часов.

Консультации нет

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Рекомендуемый объем образовательной нагрузки	236
Самостоятельная работа	118
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
лекции, уроки	Не предусмотрено
лабораторные занятия (если предусмотрено)	Не предусмотрено
практические занятия (если предусмотрено)	118
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Не предусмотрено
Контрольная работа	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции (спринтерский бег)	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.</p> <p>Практические занятия: биомеханические основы техники бега; освоение техники бега на короткие дистанции, техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения, бег на результат.</p>	5	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
	<p>Контрольное тестирование. выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;</p>	1	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
Тема 1.2. Техника эстафетного бега	<p>Практические занятия: освоение эстафетного бега, бег по виражу, приём и передача эстафетной палочки, эстафетный бег 4*100,</p>	2	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
Тема 1.3. Техника длительного бега	<p>Практические занятия: освоение техники длительного бега, техника дыхания, техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный рывок, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.</p>	2	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
	<p>Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м</p>	1	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
Тема 1.4. Техника прыжка в	<p>Практические занятия:</p>	3	ОК 01-

длину	освоении техники прыжка в длину разными способами, специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног); способы прыжков в длину с разбега (“согнув ноги”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление; техника прыжка в длину с места, подготовительные упражнения. Прыжок в длину на результат.		ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
	Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;	1	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
Тема 1.5. Техника метания малого мяча	Практические занятия: техника безопасности при метании; освоение техники метания, биомеханические основы техники метания; держание малого мяча, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Подготовительные упражнения применительно к избранному снаряду.	3	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
	Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в метании малого мяча	1	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
Тема 1.6. Развитие основных физических качеств посредством легкоатлетических упражнений	Практические занятия: упражнения для развития выносливости, прыгучести, скоростно-силовых и скоростных качеств, координации; профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике	7	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
Раздел 2. Коньки			
Тема 2.1. Техника катания на коньках	Инструктаж по охране труда при проведении занятий на коньках. Практические занятия: способы катания, комплекс подводящих упражнений, виды скольжения: скольжение по прямой линии и скольжение по дуге, скольжение на двух коньках, скольжение на плоскости полоза Техника катания - перебежки, комбинированные движения.	8	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
Тема 2.2. Приёмы самостраховки Техника падений. Виды	Практические занятия: приёмы самостраховки, группировка в момент потери устойчивости на	6	ОК 01- ОК 03;

торможений	коньках, техника падений - «рыбкой» или на бок сгруппировавшись, виды торможений: «плугом», «полуплугом» и др. Повороты на параллельных коньках на 90 и 180 градусов.		ОК 08; ЛР 1,3,9;
Раздел 3. Фитнес			
Тема 3.1. Развитие координационных способностей	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми</p> <p>Практические занятия: комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координационных способностей, челночный бег, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, упражнения с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений</p>	6	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
Тема 3.2. Развитие гибкости	<p>Практические занятия: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, стрейчинг.</p>	2	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
Тема 3.3. Развитие силовых способностей	<p>Практические занятия: общеразвивающие упражнения для укрепления шейного, грудного, поясничного отдела позвоночника, комплекс упражнений с отягощением, бег со сменой направлений, комплекс упражнений с отягощением до 3 кг. бег, прыжки, приседания, растяжка, атлетическая гимнастика</p>	4	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
Тема 3.4. Развитие основных физических качеств	<p>Практические занятия: развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг, развитие выносливости: комплекс упражнений на фоне утомления; сочетание различной мышечной нагрузки для развития основных физических качеств;</p>	4	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
Тема 3.5. Атлетическая гимнастика	<p>Инструктаж по охране труда при проведении занятий в тренажёрном зале</p> <p>Практические занятия: основные элементы атлетической гимнастики, тренировка силовой выносливости, тренировка подвижности и гибкости, формирование мышечного силуэта, формирование мышечной массы (с гантелями), силовая тренировка, постепенное наращивание нагрузки, развитие</p>	8	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;

	функциональных возможностей организма, укрепление сердца и сосудов, тренировка выносливости, комбинация общеразвивающих упражнений и использование тренажеров		
Тема 3.6. ЛФК (лечебная физическая культура)	Практические занятия: профилактика сколиоза, профилактика остеохондроза, комплекс упражнений ЛФК, формирование правильной осанки, комплекс упражнений для укрепления позвоночника, профилактика простудных заболеваний, комплекс упражнений для профилактики нарушения и коррекция зрения	10	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
Тема 3.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции. Эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и навыками	Практические занятия: простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты); эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, методы овладения умениями и навыками).	2	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 4.1. Волейбол	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Практические занятия: овладение основными элементами игры в волейбол, исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; овладение техникой приёма и передач мяча, передачи мяча сверху двумя руками на месте и в передвижении, передачи мяча между собой и через сетку, прием снизу двумя руками, техника нижней прямой подачи, подача мяча с расстояния 6-10м от сетки, то же через сетку, приём подачи, тактика игры, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, либеро, техника защитных действий; тактико - техническая подготовка, правила игры, игра по упрощенным правилам	14	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;

	волейбола, игра по правилам.		
Тема 4.2. Баскетбол	<p>Практические занятия: овладение основными элементами игры, овладение техникой ведения мяча, ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости, переводы мяча за спиной, перед собой, развороты, обманные движения, комбинации ведения мяча и передачи, перехваты, выбивания; овладение техникой бросков мяча, броски одной и двумя руками из различных положений, разными способами; тактика игры, правила; свободное нападение.</p>	10	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
Тема 4.3. Футбол	<p>Практические занятия: овладение основными элементами игры, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, перемещения различными способами, овладение техникой ведения мяча, ведение по прямой, с изменением направления и скорости ведения, обыгрывания, финты, ведение мяча без сопротивления противника, с пассивным и активным сопротивлением, техника игры в защите, перехваты и отбор мяча, техника игры в нападении, финты, передачи, дриблинг, тактика игры, правила игры в футбол и соревнований.</p>	18	ОК 01- ОК 03; ОК 08; ЛР 1,3,9;
Дифференцированный зачет			
Итого:		118	
Самостоятельная работа:		118	
Всего:		236	

3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Для лиц с нарушением слуха зал оборудован акустической усилительной колонкой.

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.september.ru><http://www.booksmed.com><http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>www.w.minstm.gov.ruwww.edu.ruwww.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 нагрузки

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 студенты, 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 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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