



СПОСВЗ
РУДН



**ВСЕРОССИЙСКАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**

АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

профессия: 08.01.06 Мастер сухого строительства

Адаптированная программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. с учетом подготовки к профессиональной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в соответствии с письмом департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 марта 2014 г. № 06-281, Письмом 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).

Разработчик: Зименкова Е.С., руководитель физического воспитания

Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
"Комсомольский-на-Амуре строительный колледж"
(КГБ ПОУ КСК)

Контактная информация:
681013, г. Комсомольск-на-Амуре, Хабаровский край,
пр. Ленина, д. 20,

e-mail: knask@yandex.ru

сайт: www.knask.ru

Материалы представлены в авторской редакции.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.05 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Адаптированная учебная дисциплина физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее ООП СПО) в соответствии с ФГОС по профессии **08.01.06 Мастер сухого строительства**.

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Адаптированная учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии **08.01.06 Мастер сухого строительства**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

КОД	Наименование общих компетенций
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Программа отражает работу с высокомотивированными детьми (далее ОД) и обучающимися испытывающими затруднение в обучении (далее ЗО).

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
ОК 03 ОК 04 ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	177
в том числе:	
практические занятия	165
<i>Консультации</i>	6
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, дифференцированного зачета	6

2.2 Тематический план и содержание адаптированной учебной дисциплины

ОДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура личности для студентов с ограниченными возможностями здоровья		32	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	12	ОК 3 ОК 4 ОК 8
	Задачи, содержание и формы физической культуры Оздоровительная направленность видов спорта, их характеристика Правила самоконтроля и техники безопасности при занятиях физической культурой обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни		
	1.30		
	Подготовить реферат «Основы здорового образа жизни»		
	ОД Решение теста «ЗОЖ»		
Тема 1.2. Комплексы производственной гимнастики и упражнения ЛФК	Содержание учебного материала	8	ОК 3 ОК 4 ОК 8
	Составление и оформление комплексов двигательных качеств и навыков, необходимых для предстоящей трудовой деятельности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности		

Тема 1.3. Методика занятий индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья	Содержание учебного материала	12	ОК 3 ОК 4 ОК 8
	Средства лечебной физической культуры Методы, используемые в лечебной физической культуре Упражнения на расслабление Упражнения на растягивание, на укрепления мышц плечевого пояса, опорно-двигательного аппарат		
	ЗО Составить комплекс упражнений на расслабление Составить кроссворд на тему «ЗОЖ»		
	ОД Решение онлайн-викторин info@znanio.ru		
Раздел 2. Формирование физической культуры личности для студентов с ограниченными возможностями здоровья через различные виды спорта		133	ОК 3 ОК 4 ОК 8
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	24	
	Оздоровительная ходьба Техника бега на короткие дистанции Техника низкого и высокого старта Техника эстафетного бега Прыжки в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Техника беговых упражнений Обучение техники низкого старта Обучение техники бега на дистанции 30, 60 м с низкого старта Способы передачи эстафетной палочки. Обучение техники прыжка в длину с места		
	ЗО Подготовить доклад «Виды легкой атлетики»		
	ОД Составить комплекс круговой тренировки		

Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	26	ОК 3 ОК 4 ОК 8
	Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формы занятий физическими упражнениями. Методы доступного самоконтроля. Оценка телосложения, физического развития, функционального состояния		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Комплексы упражнений для развития физических качеств Комплексы упражнений ЛФК Комплексы упражнений с предметами Развитие координации движений Воспитание общей выносливости		
Тема 2.3. Волейбол	Содержание учебного материала	22	ОК 3 ОК 4 ОК 8
	Правила игры Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Техника нижней, верхней подачи мяча Прием мяча после подачи Тактика игры в защите и в нападении		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Обучение стойке в волейболе, перемещения по площадке. Обучение технике верхней и нижней передачи. Передача мяча вперед, назад. Обучение технике нижней подачи мяча Обучение технике верхней подачи мяча Прием мяча после подачи сверху, снизу Обучение тактики игры в защите. Индивидуальные и командные действия игроков в защите. Обучение тактике игры в нападении. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении.		

	Взаимодействие игроков. Игровые задания. Учебная игра		
Тема 2.4 Баскетбол	Содержание учебного материала	22	ОК 3 ОК 4 ОК 8
	Правила игры Техника выполнения ведения мяча, передачи мяча Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча Обучение технике выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Стойка баскетболиста, ведение мяча, остановки, повороты. Обучение технике выполнения ведения мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении. Обучение индивидуальным действиям с мячом. Обучение технике выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача Обучение технике выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Индивидуальные действия игроков в защите, в нападении Командные действия игроков в защите, в нападении		
	ЗО Подготовить реферат на тему «Правила игры в баскетбол» Тестирование на тему «Баскетбол»		
	ОД Подготовить сообщение «История возникновения игры баскетбол» Составить комплекс упражнений для обучения штрафного броска в кольцо		
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК 3 ОК 4 ОК 8

	1.Т.Б.при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила соревнований		
	2. Основные классические способы передвижения		
	3. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.		
Тема 2.6 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	18	OK 3 OK 4 OK 8
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Упражнения с собственным весом		
	Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами		
Упражнения с применением тренажеров			
	ЗО составить комплекс упражнений для развития косых мышц живота		
	ОД составить комплекс упражнений для развития мышц спины, рук		
Тема 2.7 Плавание	Содержание учебного материала	9	OK 3 OK 4 OK 8
	Т.Б. при занятиях плаванием в бассейне и в открытых водоемах.		
	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания		
	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.		
	Упражнения по совершенствованию движений рук.		
	ЗО и ОД		
	Работа с интернет – ресурсами ссылки на сайт: Info@infourok.ru subs@intuit.ru Info@znanio.ru		
Итого		165	
Консультации		6	
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, дифференцированного зачета		6	
Всего		177	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажерный зал, оборудованные раздевалки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Печатные издания

Для студентов:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов учреждений высшего профессионального образования
3. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2014.
1. Бишаева А.А. Физическая культура 2015 ОИЦ «Академия»
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.27
4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
3. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Для преподавателей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»
4. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О

внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

5. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

6. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАптиРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение студентами общими компетенциями в области физической культуры:

- требования к результатам обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.
- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и гимнастики.
- овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
- уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических упражнений
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; • Тестирование по изучаемому разделу • Самостоятельная работа. • Защита реферата • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) • Оценка выполнения практического задания (работы) • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения 		

Контроль физической подготовленности (юноши)*

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				Юноши		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	15-16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	15-16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места(см)	15-16	230 и выше 240	195–210 205–220	180-190 и ниже
4	Выносливость	6-минутный Бег (мин)	15-16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	15-16	15 и выше	9–12	5 и ниже
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	15-16	11 и выше	8–9	4 и ниже
7	Выносливость	2000 м., кросс (мин)	15-16	9.00 и выше	10.00 мин.	11.00 и ниже
8	Силовые	Лазанье по канату (сек)	15-16	10 и выше	11	14 и ниже
9	Силовые	Отжимание от пола (кол-во раз)	15-16	40 и выше	35	30 и ниже
10	Силовые	Пресс (кол-во раз за 1 мин)	15-16	50 и выше	40	35 и ниже
11	Тест на выносливость					
		Лазание по канату	15-16	8 сек	11 сек	14 сек
		Приседание	15-16	20	15	10
		Перекладина	15-16	15	13	10
12.	Выносливость	Прыжки на скакалке	15-16	3 мин	2 мин	1 мин

* при условии, если это допустимо.

Контроль физической подготовленности (девушки)*

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				Девушки		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	15-16	5,8 и выше	6,9-7,5	7,5 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м (сек)	15-16	9,5 и выше	10,3- 11	11 и ниже
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (см)	15-16	180 и выше	180- 150	140 и ниже
4	Выносливость	6-минутный Бег (мин)	15-16	1000 и выше	800- 600	550 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	15-16	20 и выше	15-10	10 и ниже
6	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа (кол- во раз)	15-16	12 и выше	10-7	5 и ниже
7	Выносливость	2000 м кросс(мин)	15-16	13 и выше	15,3	17 и ниже
8	Силовые	Отжимания с упором в коленях (кол-во раз)	15-16	15 и выше	15-10	10 и ниже
9	Силовые	Пресс (кол-во раз за 1 мин)	15-16	40 и выше	30	25 и ниже
10	Выносливость	Прыжки на скакалке	15-16	3 мин	2 мин	1 мин

* при условии, если это допустимо.

