**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

**«ЖАТАЙСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

Приложение №\_\_\_\_\_\_

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ППССЗ СПО 34.02.01 «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО» на базе основного общего образования**

**КВАЛИФИКАЦИЯ: медицинская сестра/медицинский брат**

2018 г.

Адаптированная программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре для профессий СПО, разработанный ФИРО для подготовки квалифицированных рабочих и служащих, утвержденный Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 16 апреля 2008 года, приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», зарегистрированным в Минюсте РФ 7 июня 2012 года (регистрационный № 24480), приказом Минобрнауки с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г. № 1645

**34.02.01 «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО»**

Организации–разработчик: ГБПОУ РС (Я) «Жатайский техникум»,

677902, Республика Саха (Якутия), п. Жатай, ул. Строда 7. тел.8(411) 2-42-64-07,

8(411) 2-42-65-08, факс 7(411) 2-42-64-07.

Разработчики:

- Новикова Виктория Юрьевна – преподаватель физической культуры базовой категории

Рассмотрена и рекомендована Цикловой методической комиссией общеобразовательных дисциплин.

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| **условия реализации учебной дисциплины** | 9 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 10 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

* 1. **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) с учетом требований ФГОС образовательной программы технического профиля по специальности

**34.02.01 «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО»**

Адаптированная рабочая программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения учебной дисциплины в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Данная адаптированная программа предназначена для обучения студента, имеющего инвалидность 3 группы по слуху.

Адаптированная программа может использоваться другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу **основного общего образования**.

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

ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

* 1. **Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Уметь:**

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

**Знать:**

* о физической культуре в общекультурном, профессиональном развитии и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

**Овладеть:**

*Общими компетенциями, включающими в себя способность:*

* организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
* принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность;
* осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
* работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;
* самостоятельно определять задачи профессионального личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

*Профессиональными компетенциями:*

* судейство соревнований на общетехникумовской спартакиаде;
* овладение методами, обеспечивающими достижения практических результатов;
* совершенствование спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки, занимающихся для приобретения индивидуального и коллективного прикладного опыта физкультурно-спортивной волонтерской деятельности.

**Используемые методы и приемы в отношении слабослышащего обучающегося:**

В отношении слабослышащего обучающегося применяются методы языка жестов, сочетание всех видов речевой деятельности (зрительного восприятия с лица и с руки говорящего), применение наглядных пособий, компьютерные презентации.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **348** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **174** часа;

самостоятельной работы обучающегося **174** часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *348* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *174* |
| В том числе: |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *174* |
| В том числе: |  |
| *Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительных видов физической культуры.*  *Анализ основ техники изучаемых упражнений.*  *Занятия ритмической гимнастикой и аэробной.*  *Занятия в тренажерных залах.*  *Занятия в спортивных секциях и клубах.*  *Участие в различных спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях.*  *Самостоятельные занятия оздоровительным бегом лыжной подготовкой.*  *Участие в различных туристических походах.* | *27*  *24*  *19*  *24*  *23*  *19*  *19*  *19* |
| Итоговая аттестация в форме: *дифференцированного зачета* | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины** «Физическая культура»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни** | | | |
| **Тема 1.1.**  Роль физической культуры в общекультурном профессионально-социальном развитии человека | **Содержание учебного материала** | 2 | 3 |
| Задачи, содержание и формы физической культуры. |
| Оздоровительная направленность видов спорта, их характеристика. |
| Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ |
| Правила самоконтроля и техники безопасности при занятиях физической культурой. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 11 | 3 |
| Рефераты на тему «Оздоровительные основы физического воспитания», «Ценностные ориентиры ЗОЖ», Повышение физической и умственной работоспособности». «Современное Олимпийское движение и его роль в международной мировой культуре», «Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости», «Методика совершенствования индивидуальных программ физического самовоспитания» (по выбору).  Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)  *Основа здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.* Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культурой обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и их образа жизни. Двигательная активность. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | | |
| **Тема 2.1.**  Ходьба и бег | **Содержание учебного материала** | 8 | 2 |
| Ходьба на носочках, пятках, в полуприсед, с различным положением рук, изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы |
| **Практическая работа** |
| Спортивная ходьба 100 м |
| Эстафетная ходьба |
| Спортивная ходьба 1000 м |
| **Тема 2.2.**  Прыжки | **Содержание учебного материала** | 10 | 3 |
| Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. |
| Прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия |
| **Практическая работа** |
| Прыжки в длину с местом толчком двух ног |
| Прыжки со скакалкой. Многоскоки. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 20 |
| Анализ основ техники изучаемых упражнений. Прыжки на скакалке для укрепления свода стопы. |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | |
| **Тема 3.1.**  Передача мяча сверху двумя руками | **Содержание учебного материала** | 12 | 2 |
| Передача двумя руками в парах на месте и после перемещений вперед и назад, вправо и влево. |
| Передача мяча во встречных колоннах. |
| Верхние передачи 5-2-4, 1-4-2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 20 |
| Изучение правил игры, ее техники и тактики. Закрепление и совершенствование изученных приемов в спортивных секциях. |
| **Тема 3.2.**  Прием мяча снизу двумя руками | **Содержание учебного материала** | 12 | 2 |
| **Практическая работа** |
| Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперед, в стороны, назад. |
| Прием мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 2-1 |
| **Тема 3.3.**  Подачи мяча | **Содержание учебного материала** | 4 | 2 |
| **Практическая работа.** Верхняя прямая подача. |
| **Тема 3.4.**  Тактика игры | **Содержание учебного материала** | 8 | 3 |
| Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. |
| **Практическая работа** |
| Командные тактические действия в защите и нападении. |
| Учебно-тренировочные игры. |
| **Раздел 4. Гимнастика** | | | |
| **Тема 4.1.**  Строевые упражнения | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| Строевые команды. |
| Перестроение на месте и движении. Смыкания и размыкания |
| **Тема 4.2.**  Общеразвивающие  упражнения (ОРУ) | **Содержание учебного материала** | 6 | 3 |
| **Практическая работа** |
| ОРУ без инвентаря, ОРУ с инвентарем (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой) |
| ОРУ в парах. |
| ОРУ на гимнастической скамейке. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 30 | 3 |
| Составление и систематическое выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, гимнастических палок, обручей.  *Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.* Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.  Занятия ритмической гимнастикой с использованием аудио-видео техники. |
| **Тема 4.3.**  Ритмическая гимнастика | **Содержание учебного материала** | 6 | 2 |
| Музыкальная композиция упражнение на растягивание. |
| Музыкальная композиция силовых упражнений. |
| **Практическая работа.** Танцевальные и прыжковые упражнения. |
| **Тема 4.4.**  Акробатические упражнения | **Содержание учебного материала** | 12 | 3 |
| Группировки и перекаты. |
| Кувырки в перед и назад.. |
| Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «Мост» из положения лежа и стоя. |
| **Практическая работа.** Комбинация из изученных элементов. |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | 33 |
| Составление и выполнение простейших комбинаций акробатических упражнений. Изучение гимнастической терминологии.  Занятия ритмической гимнастикой с использованием аудио-видео техники.  *Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.*  Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий обучающихся с ограниченными нагрузками. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.  Занятия ритмической гимнастикой с использованием аудио-видео техники. |
| **Раздел 5. Лыжная подготовка** | | | |
| **Тема 5.1.**  Лыжные ходы | **Содержание учебного материала** | 12 | 2 |
| Ступающий и скользящий шаг. |
| Попеременный двухшажный шаг. |
| Одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ход. |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | 17 |
| Техника классических лыжных ходов. (Реферат)  Техника конькового хода и их виды. (Реферат)  Оздоровительная ходьба на лыжах. |
| **Тема 5.2.**  Спуски и подъемы | **Содержание учебного материала** | 6 | 2 |
| Подъем «лесенкой» и «елочкой». |
| Торможение при спуске «плугом» и «упором». |
| Повороты переступанием на месте и в движении. |
| **Тема 5.3.**  Прохождении дистанции | **Содержание учебного материала** | 8 | 2 |
| **Практическая работа** |
| Выполнение элементов лыжной подготовки в зависимости от рельефа местности. |
| Прохождение дистанции 3-5 км. |
| **Раздел 6. Баскетбол** | | | |
| **Тема 6.1.**  Стойки и перемещения | **Содержание учебного материала** | 6 | 2 |
| Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |
| Остановка двумя шагами и прыжком. |
| Повороты различными способами. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 21 |
| Изучение правил игры, ее техники и тактики. Закрепление и совершенствование изученных приемов в спортивных секциях. |
| **Тема 6.2.**  Передача мяча | **Содержание учебного материала** | 8 | 2 |
| Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении. |
| Передача и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении. |
| Передача мяча из-за головы и ловля. |
| Передача различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении. |
| **Тема 6.3.**  Ведение мяча | **Содержание учебного материала** | 8 | 2 |
| Ведение мяча в низкой, средне и высокой стойки на месте и в движении. |
| Ведение мяча с изменением направлении в правой и левой рукой. |
| Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. |
| **Тема 6.4.**  Броски мяча | **Содержание учебного материала** | 6 | 2 |
| **Практическая работа** |
| Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. |
| Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника. |
| Броски мяча из-за «трапеции» и шестиметровой линии. |
| Игра на счет. |
| **Раздел 7. Легкая атлетика** | | | |
| **Тема 7.1.**  Ходьба и бег | **Содержание учебного материала** | 8 | 3 |
| Ходьба на носочках, пятках, в полуприседе, с различными положением рук, изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы. |
| Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. |
| Низкий и высокий старт. |
| Бег с ускорением до 30, 60 м. Челночный бег. |
| **Практическая работа** | 16 |
| Бег 100 м. с учетом результатов. |
| Эстафетный бег. |
| Бег в равномерном темпе до 30 мин. |
| Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м. с учетом результата |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 22 |
| Подбор и систематическое выполнение специальных подводящих упражнений для развития выносливости и быстроты с использованием разновидностей бега и прыжков. |
| **Тема 7.2.**  Метание | **Содержание учебного мероприятия** | 14 | 2 |
| **Практическая работа** |
| Метание малого мяча на дальность. |
| Метание малого мяча в цель с расстояния 12-15 м. |
| Метание малых мячей способом «из-за спины через плечо» с места и с разбега. |
| **Всего:**  **в том числе**  **аудиторных**  **СРО** | | **348**  **174**  **174** |  |

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи - волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, платформы, лыжи, лыжные палки, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, платформы, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гантели, тренажер для ног, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

|  |
| --- |
| **Основные источники:** |
| 1. Палтиевич Р.Л. Щербаков В.Г., Погадаев Г.И. Физическая культура. - Издательство «Дрофа», 2015.  2. Холодов. Ж.К., Кузнецов В. С.Теория и методика физического воспитания – М.: 2015.  3. Ильич В.И. «Физическая культура и жизнь» - издательство: Гардарики уиц, 2017.  **Дополнительные источники:** |

1. Пестунова М.А. Физическое воспитание. – Якутск, 2013.
2. Ужегов Г.Н. Первая помощь – СПб, «Диля», 2016.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений – М.: «Владос-Пресс», 2015.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики – М.: Гуманитарный изд. декор ВЛАДОС, 2016.
5. Бороненков В.А., Рапопорт Л.А., «Здоровье и физическая культура студента: учебник Альфа, М., 2017.
6. Бишаева А.А., «Физическая культура», Академия, 2016.
7. Бутин И.М. «Лыжный спорт: учебное пособие для студентов педагогических вузов» М.: Академия, 2013.
8. Былеев Л.В., Коротков И.М. «Подвижные игры», М.: фис,2012.
9. Девис Б. «Мини-энциклопедия Фитнес», перевод с англ.: под редакцией Т.Казминой. М., «Олимп», 2016.
10. Дмитриева А.А. «Физическая культура» в специальном образовании – М., 2017.
11. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. «Легкая атлетика», издательство «Академия,» 2013.
12. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения ВПО», «Академия», 2006.
13. Лисицкая Т.С. «Учебно-методическое пособие» М.: Федерация Аэробики России, 2017

**Интернет – ресурсы:**

www/ Bestreferat.ru/referat-60001.himl

HTTP:/www/ 10tochka.by/referat-kontrolnye/fizkyltra-i-spor/

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения урока и спортивных соревнований

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:**  - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной  (лечебной) физической культуры. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы |
| - выполнять простейшие приемы  самомассажа и релаксации; | Опрос, выполнение |
| - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; | Выполнение |
| - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Выполнение |
| - выполнять страховки и самостраховки; | выполнение, опрос, апробация |
| - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. | Участие во внутри лицейских  спортивных мероприятиях |
| **Знания:**  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику  профессиональных заболеваний и вредных привычек; | Учебный диалог |
| - способы контроля и оценки  физического развития и физической подготовленности; | Тестирование |
| - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы |

**Разработчик:**

Преподаватель физической культуры

ГБПОУ РС (Я)

«Жатайский техникум» Новикова В.Ю.