

Министерство профессионального образования, подготовки и расстановки кадров
Республики Саха (Якутия)
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики
Саха (Якутия) «Жатайский техникум»

Приложение № _____

**Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины
БД.09 «Физическая культура»**

2018 год

Адаптированная программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы среднего общего образования по физической культуре для профессий СПО, разработанный ФИРО для подготовки специалистов среднего звена, 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

Рецензенты:

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

1.1. Область применения программы

Адаптированная программа учебной дисциплины является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) с учетом требований ФГОС образовательной программы естественно-научного профиля по профессии

34.02.01 «Сестринское дело»

Адаптированная 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 среднего (полного) общего образования.

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

общеобразовательная (базовая)

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

Изучение предметов области «Физическая культура», «Экология», «Основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- формирование устойчивых методов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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, компьютерных презентаций.

Требования к результатам освоения базового курса основной образовательной программы по предмету «Физическая культура»

Предмет должен отражать:

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое нормативы, предусмотренные стандартом по легкой атлетике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек укрепление продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **176 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117 часов**;

самостоятельной работы обучающегося **59 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>176</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
В том числе:	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>59</i>
В том числе:	
- <i>составление комплексов упражнений</i>	<i>6</i>
- <i>реферат</i>	<i>6</i>
- <i>практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития</i>	<i>45</i>
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

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

I семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	3
	Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье		
	Самооценка здоровья		
	Режим труда и отдыха		
	Режим питания		
	Организация сна двигательной активности		
	Лечения, гигиена и закаливание		
	Культура межличностных отношений		
	Физическое самовоспитание и совершенствование		
	Профилактика вредных привычек		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к защите рефератов</i>		
Тема 1.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	31	2
	<i>Практические занятия</i>		
	Изучение техники низкого старта.		
	Совершенствование стартового разбега.		
	Изучение бега по прямой.		
	Совершенствование низкого старта и стартового разбега.		
	Изучение техники финиширования.		
	Совершенствования бега по прямой.		
	Изучение техники бега по повороту.		
	Совершенствование бега по прямой.		
	Изучение техники эстафетного бега и способов передачи эстафетной палочки.		
	Совершенствование бега в целом.		
	Знакомство с техникой прыжка «согнув ноги».		
	Совершенствование техники эстафетного бега.		
	Изучение техники прыжка в длину «согнув ноги».		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
Изучение техники метания гранаты.			
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			
Изучение техники бега на средние дистанции.			
Высокий старт.			
Совершенствование техники метания гранаты.			
Изучение техники бега по пересеченной местности.			
Совершенствование техники высокого старта.			
Совершенствование техники бега по пересечённой местности.			

	Тест-контроль 1-3 км		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: самоконтроль, ОРУ, выполнение дыхательных упражнений, кроссовая подготовка</i>	14	
Тема 1.3. Спортивные и подвижные игры	Содержание учебного материала	28	2
	Практические занятия		
	Разбор и проведение игр для развития быстроты «салки», «салка – дай руку», «салки – пересалки»		
	Разбор и проведение игр для развития выносливости «прыжковая удочка», «гонка с выбываниями»		
	Разбор и проведение игр для развития гибкости «гонка мячей», «бег раков»		
	Разбор и проведение «круговая лапта»		
	Проведение веселых эстафет «веселые старты»		
	<i>Самостоятельная работа обучающегося: утренняя зарядка силы мышц рук, ног, спины, кроссовая подготовка, упражнение на брюшной пресс, сгибание рук в упоре</i>	7	
Тема 1.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	22	3
	Практические занятия		
	Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах.		
	Обучение техники передвижения попеременных двух-шажным ходом		
	Обучение техники одновременного бесшажного хода.		
	Совершенствование техники попеременного хода		
	Обучение техники одновременного одношажного хода.		
	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода		
	Обучение техники одновременного двух-шажного хода.		
	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Тренировка скоростной выносливости		
	Обучение техники преодоления подъемов, спусков, поворотов в движении.		
	Совершенствование техники одновременного двух-шажного хода. Тренировка выносливости.		
	Обучение техники попеременного четырех-шажного хода		
Совершенствование техники, преодоления подъёмов, спусков, торможении.			
Обучение техники перехода с одного хода на другой.			
Совершенствование техники попеременного четырех-шажного хода.			
Техника преодоления неровностей трассы.			
Тест-контроль прохождение дистанции девочки 3 км, юноши 5 км			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: самоконтроль прохождение дистанции 3 км, тренировка выносливости</i>	10	
Тема 1.5.	Содержание учебного материала	24	3

Общая физическая подготовка с элементами нетрадиционных занятий	Практические занятия		
	Упражнение в парах: тренировка силы мышц, пресса, тест-контроль		
	Упражнение с гимнастическими палками		
	Тренировки силы мышц рук тест-контроль		
	Упражнение у опоры, тренировка силовой выносливости мышц пресса, тест-контроль		
	Упр. На координацию движения, стоя на месте. Тренировка силы мышц ног, тест-контроль.		
	Круговая тренировка упр. на гибкость в паре.		
	Элементы аэробики, стретчинг (упражнения на гибкость)		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: тренировка силы для различных групп мышц, упражнения на расслабление, упражнения на растяжение, УГТ тренировка силы мышц брюшного пресса</i>	12	
Тема 1.6. Туризм	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Индивидуальное снаряжение туриста. Подбор обуви и одежды. Укладка и транспортировка рюкзака.		
	Элементы топографии, чтение карты, составление схемы маршрута, ориентирование на местности с компасом и без компаса, азимут.		
	Правила и техника передвижения, меры безопасности. Продукты питания. Режим передвижения по местности.	10	3
	Организация бивуака в походе, установка палаток. Организация лагеря без палаток, разведение костров.		
	Преодоление препятствий. Первая медицинская помощь. Соблюдение установленной дисциплины в походе.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, ОФП, кроссовая подготовка</i>	10	
Всего: в том числе аудиторных СРО		176 117 59	

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.html](http://www.Bestreferat.ru/referat-60001.html)

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: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья Достижение жизненных и профессиональных целей	
Знания О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	

Разработчик:

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ РС (Я)
«Жатайский техникум»

Новикова В.Ю.