

**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»**

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

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.

2.1. Область применения программы

Адаптированная 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 программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

Адаптированная рабочая программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения учебной дисциплины.

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 программа разработана для обучающихся, имеющих 3 группу инвалидности по нозологии: другие.

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

1.3. 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 обще техникумовской спартакиады
- ✓ 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 обучающихся, имеющих инвалидность 3 группы по нозологии: другие:

В отношении обучающихся, имеющих инвалидность 3 группы по нозологии: другие применяется метод дозированного чередования умственной, физической нагрузки и отдыха, исходя из общего состояния организма, также освоение учебного материала через подготовку рефератов, докладов, презентационных материалов по ПК.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 час;

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:	
<i>Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительных видов физической культуры.</i>	<i>27</i>
<i>Анализ основ техники изучаемых упражнений.</i>	<i>24</i>
<i>Занятия ритмической гимнастикой и аэробной.</i>	<i>19</i>
<i>Занятия в тренажерных залах.</i>	<i>24</i>
<i>Занятия в спортивных секциях и клубах.</i>	<i>23</i>
<i>Участие в различных спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях.</i>	<i>19</i>
<i>Самостоятельные занятия оздоровительным бегом лыжной подготовкой.</i>	<i>19</i>
<i>Участие в различных туристических походах.</i>	<i>19</i>
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			
<p align="center">Тема 1.1.</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном профессионально-социальном развитии человека</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	6	1-2
	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.		
<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	11	3	
<p>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).</p>			
<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>			
<p><i>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. Гигиенический средства оздоровления и управления работоспособностью. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i></p>			
Раздел 2. Легкая атлетика			
<p align="center">Тема 2.1.</p> <p>Ходьба и бег</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	8	2
	Ходьба на носочках, пятках, в полуприседе, с различными положением рук, изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы		
	<p>Практическая работа</p>		
	Спортивная ходьба 100 м		
Эстафетная ходьба			
Спортивная ходьба 1000 м			
<p align="center">Тема 2.2.</p> <p>Прыжки</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	10	2
	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		
	Анализ основ техники изучаемых упражнений. Прыжки на скакалке для укрепления свода стопы.	20	1-3
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Передача мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала	12	3-5
	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		
	Изучение правил игры, ее техники и тактики. Закрепление и совершенствование изученных приемов в спортивных секциях.	20	1-2
Тема 3.2. Прием мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала	12	3-4
	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	3-5
	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	2-4
	Практическая работа		
	ОРУ без инвентаря, ОРУ с инвентарем (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой)		
	ОРУ в парах.		
	ОРУ на гимнастической скамейке.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составление и систематическое выполнение комплексов общеразвивающих	30	2

	<p>упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, гимнастических палок, обручей.</p> <p><i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i></p> <p>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.</p> <p>Занятия ритмической гимнастикой с использованием аудио-видео техники.</p>		
<p>Тема 4.3. Ритмическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	6	1-2
	Музыкальная композиция упражнение на растягивание.		
	Музыкальная композиция силовых упражнений.		
	<p>Практическая работа. Танцевальные и прыжковые упражнения.</p>		
<p>Тема 4.4. Акробатические упражнения</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	12	2-3
	Группировки и перекаты		
	Кувырки в перед и назад		
	Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «Мост» из положения лежа и стоя.		
	<p>Практическая работа. Комбинация из изученных элементов.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Составление и выполнение простейших комбинаций акробатических упражнений. Изучение гимнастической терминологии.</p> <p>Занятия ритмической гимнастикой с использованием аудио-видео техники.</p> <p><i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i></p> <p>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.</p> <p>Занятия ритмической гимнастикой с использованием аудио-видео техники.</p>	33	2
Раздел 5. Лыжная подготовка			
<p>Тема 5.1. Лыжные ходы</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	12	2-3
	Ступающий и скользящий шаг.		
	Попеременный двухшажный шаг.		

	Одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ход.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Техника классических лыжных ходов. (Реферат)	17	1
	Техника конькового хода и их виды. (Реферат)		
	Оздоровительная ходьба на лыжах.		
Тема 5.2. Спуски и подъемы	Содержание учебного материала	6	1-2
	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	1-2
	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		
	Изучение правил игры, ее техники и тактики. Закрепление и совершенствование изученных приемов в спортивных секциях.	21	1
Тема 6.2. Передача мяча	Содержание учебного материала	8	2-3
	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	2-3
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.		
	Ведение мяча с изменением направления в правой и левой рукой.		
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
Тема 6.4.	Содержание учебного материала	6	2

Броски мяча	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	1
	Ходьба на носочках, пятках, в полуприседе, с различными положением рук, изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы.		
	Бег с изменением длинны и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.		
	Низкий и высокий старт.		
	Бег с ускорением до 30, 60 м. челночный бег.	16	2
	Практическая работа		
	Бег 100 м. с учетом результатов.		
	Эстафетный бег.		
	Бег в равномерном темпе до 30 мин.	22	2
	Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м. с учетом результата		
Самостоятельная работа обучающихся			
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:		348	
в том числе		174	
аудиторных		174	
СРО			

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 20013
8. Былеев Л.В., Коротков И.М. «Подвижные игры» М.: фис, 2012-224с
9. Девис Б. «мини-энциклопедия Фитнес» пер.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» «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
НТТР://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 само страховки;	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