

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«ЖАТАЙСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

Приложение № _____

**АДАптированная рабочая программа учебной дисциплины
ОДБ.1 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

ППКРС 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

**Квалификация: Сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым электродом –
сварщик частично механизированной сварки**

2018 г.

Адаптированная программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы среднего 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

15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

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	
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

• **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 (ППКРС) с учетом требований ФГОС образовательной программы технического профиля по профессии

15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу **основного 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 рабочая программа предназначена для освоения учебной дисциплины обучающимся с инвалидностью с проблемами опорно-двигательного аппарата.

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:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимания рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группах в опасных и чрезвычайных ситуациях.

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

Предмет должен отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья; умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, по лыжам, по прыжкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, основы здорового образа жизни (ЗОЖ), увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Используемые методы и приемы в отношении обучающегося, имеющего инвалидность с детства с проблемами опорно-двигательного аппарата:

В отношении обучающегося, имеющего проблемы опорно-двигательного аппарата применяются методы дозированного чередования физической нагрузки и отдыха, также освоение темы через рефераты, доклады, подготовку презентационных материалов на ПК.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **51 час**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **39 часов**;

самостоятельной работы обучающегося **12 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)	51
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	39
В том числе:	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
В том числе:	
- рефераты - сообщение - доклады <i>По видам: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, настольный теннис, гимнастика.</i>	
Итоговая аттестация в форме: <i>дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1. Введение			
Тема 1. Адаптивная физическая культура	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры Роль, место и значение Лечебной физической культуры <i>Самостоятельная работа.</i> 1. Основные факторы, определяющие здоровый образ жизни. 2. Профилактика профессиональных заболеваний.	6 2	1
Тема 2.1. Прыжки в способном «согнув ноги».	1. Беседа. Легкая атлетика-королева спорта. Прыжковые упражнения	8	1
Тема 2.2 прыжок в высоту с разбега.	1. Сообщение. Виды прыжков с разбега. 2. Реферат. Виды прыжков с разбега. Контрольная работа.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: реферат. Виды прыжков с разбега.</i>	1	
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема3.1. Волейбол	1. Беседа. Техника безопасности на уроках по волейболу. Правила соревнования. 2. Доклад. Волейбол сидя.	8	3
	3. Защита доклада.		
	4. Презентация. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки по волейболу. 5. Защита презентации. <i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение о судействе. Жесты судьи.</i>	2	
Тема 3.2. Баскетбол	1. Сообщение о баскетболе. Техника безопасности при занятиях баскетболом, правила соревнования. 2. Реферат. Баскетбол в колясках.	6	2
	3. Защита реферата		1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: реферат. Командные действия в</i>	2	

	<i>защите.</i>		
Тема 3.3. Настольный теннис	1. Реферат. Техника теннисиста. 2. Защита реферата. 3. Презентация. Материально-техническое обеспечение занятий по настольному теннису. 4. Защита презентации.	4	
	Раздел 4. Гимнастика		
Тема 4. 1. Спортивная гимнастика	1. Составление и формирование карточек. Комплекс ОРУ с гимнастическим инвентарем. 2. Реферат. Материально-техническое обеспечение занятий по гимнастике. 3. Защита реферата.	3	1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Составление и формирование карточек. Комплекс ОРУ с гимнастическим инвентарем 2. Реферат. Материально-техническое обеспечение занятий по гимнастике	2	
Тема 4.2. Нетрадиционные виды гимнастики	1. Беседа. Виды нетрадиционной гимнастики. 2. Реферат. Гимнастика для лица. 3. Защита реферата. 4. Презентация. Виды дыхательной гимнастики 5. Защита презентации. 6. Доклад. Гимнастика для глаз. 7. Защита доклада.	4	
	8. Беседа. Антистрессовая пластическая гимнастика. 9. Составление и формирование карточек. Комплексы с нетрадиционными видами гимнастики. 10. Контрольная работа		
	2	3	
	<i>Дифференцированный зачет</i>		
Итого за 2 курс Всего: в том числе аудиторных		51 39	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала оборудованного с учетом особых образовательных потребностей обучающихся – инвалидов и обучающихся с ОВЗ.

Оборудование спортивного зала

- спортивный инвентарь, включая специализированный
- комплект учебно-наглядных пособий
- учебно-методический комплекс дисциплины

Технический средства обучения

- компьютер для обучающихся
- программа обеспечения общего и профессионального назначения

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Интернет – ресурсы:

- Газета "Спорт в школе". Форма доступа: <http://spo.1september.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных занятий.

Результаты обучения (освоенные профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: <ul style="list-style-type: none">- составлять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры.- оформлять комплексы упражнений атлетической гимнастики- выполнять контрольные задания, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм	<ul style="list-style-type: none">- наблюдение, экспертная оценка практического задания- наблюдение, экспертная оценка сдачи контрольных нормативов- экспертная оценка при выполнении упражнения- экспертная оценка тестирования на практическом занятии- экспертная оценка зачет
Знания: <ul style="list-style-type: none">- принципы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями- приемы страховки и самостраховки- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья- профилактика профессиональных заболеваний- влияние вредных привычек на продолжительность жизни- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовности- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности- участие в массовых спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи, формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none">- экспертная оценка защиты реферата- экспертная оценка выполнения упражнений профессионально-прикладной направленности- экспертная оценка экспресс-текста- экспертная оценка выступлений с сообщениями на занятиях- экспертная оценка выполнения индивидуального задания

Разработчик:

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

Новикова В.Ю.