**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕННО:**  на заседании  ПЦК КГБПОУ «ЭМТ»  Протокол № 9 от «20» августа 2018г.  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Г.Ильина | **СОГЛАСОВАННО:**  Зам.директора по УПР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Л.В.Пахомова  «20» августа 2018г. | **УТВЕРЖДАЮ:**  И.о.директора КГБПОУ «ЭМТ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Паникаровкая  «20» августа 20187г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

**Версия 1.0**

**Дата введения 01.09.2018г.**

Тура, 2018

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| условия реализации программы учебной дисциплины | 19 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 22 |
| лист регистрации изменений | 23 |

**Пояснительная записка**

Программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» предназначена для обучающихся - инвалидов или обучающихся с ОВЗ, освобожденных от физической нагрузки по медицинским показаниям.

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Всех ее видов и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации

Данная рабочая программа Адаптивная физическая культура разработана с учетом Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04 2015 г.

1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Адаптивная физическая культура**

* 1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессиям:

51.02.02 Социально-культурная деятельность

* 1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в цикл общеобразовательные дисциплины базовые.
  2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

-формирование осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;

-освоение знаний о ценностях физической культуры и о влиянии занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни ;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа «Адаптивная физическая культура» направлена на освоение знаний в области физической культуры и спорта, на формирование у обучающихся - инвалидов и обучающихся с ОВЗ жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения учебной дисциплины адаптационного курса обучающийся - инвалид или обучающийся с ОВЗ должен уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для:

-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- организации и проведения индивидуального отдыха;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

-основы здорового образа жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

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

У.1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

У.2-выполнять задания, связанные с самостоя­тельной разработкой, подготовкой, проведени­ем обучающимся занятий или фрагментов за­нятий по изучаемым видам спорта.

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

З.1-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З.2-основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;

самостоятельной работы обучающегося 86 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)** | 175 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 117 |
| в том числе: |  |
| лекции | 0 |
| практические занятия | 117 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 58 |
| **Промежуточная аттестация в форме зачета на I семестре, в форме дифференцированного зачета на II семестре** | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся | | Объем  часов | Уровень  освоения |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Раздел 1. Введение | | | 4 |  |
|  | Физическая культура и спорт как общественное явление | | 2 | 2 |
| Значимость физического воспитания и валеологии | | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа. | | 6 |  |
| Раздел 2. Легкая атлетика. | | | 18 |  |
| Тема 1.  Исторический обзор развития легкой атлетики | 1.Реферат. Становление легкой атлетики как вида спорта. | | 3 | 2 |
| 2.Защита реферата | | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа. | | 6 | 3 |
| Реферат. Становление легкой атлетики как вида спорта | | 3 |  |
| Тема 2. Легкая атлетика в системе физического воспитания | 1. Презентация. Организация легкоатлетического спорта. | | 3 | 2 |
| 2. Защита презентации. | | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа. | | 6 | 3 |
| 1. Презентация. Организация легкоатлетического спорта. | | 3 |  |
| Раздел 3. Спортивные игры. | | | 44 |  |
| Тема 1. Баскетбол. | 1. Сообщение о баскетболе. История возникновения игры. | | 3 | 2 |
| 2. Доклад. Современные представления об игре в баскетбол. | | 3 | 2 |
| 3. Сообщение. Виды спортивной подготовки. | | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа. | | 6 |  |
| 1. Сообщение о баскетболе. История возникновения игры. | | 3 | 3 |
| 2. Доклад. Современные представления об игре в баскетбол. | | 3 | 3 |
| 3 |
| 3. Сообщение. Виды спортивной  подготовки. | | 3 |  |
| Тема 2. Волейбол. | 1. Доклад. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Из истории игры. | | 3 | 2 |
| 2. Презентация. Техники игры, классификация. | | 3 | 2 |
| 3. Защита презентации. Техники игры, классификация. | | 3 | 2 |
| 4. Контрольная работа | | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа. Подготовить сообщение о судействе. Жесты волейбольного судьи. | | 6 | 3 |
| Тема 3.  Настольный  теннис. | 1.Реферат. Характеристика игры в теннис. | | 3 | 2 |
| 2. Защита реферата. Характеристика игры в теннис. | | 3 | 2 |
| 3. Сообщение. Техника подач. | | 3 | 2 |
| 4. Беседа. Контроль за состоянием здоровья. | | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа. | | 6 | 3 |
| 5.Реферат. Характеристика игры в теннис. | | 2 | 3 |
| 6. Сообщение. Техника подач. | | 2 | 1 |
| Раздел 4. Гимнастика | | | 51 |  |
| Тема 1.  Спортивная  гимнастика | | 1.Реферат. История развития спортивной гимнастики как олимпийского вида спорта | 3 | 2 |
| 2. Защита реферата. История развития спортивной гимнастики как олимпийского вида спорта | 3 | 2 |
| 3. Беседа. Гимнастика в режиме дня | 2 | 2 |
| 4. Презентация. Техника выполнения опорных прыжков через снаряды «козел», «конь». | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа. | 6 |  |
| 1. Реферат. История развития спортивной гимнастики как олимпийского вида спорта | 3 | 3 |
| 2. Презентация. Техника выполнения опорных прыжков через снаряды «козел», «конь». | 3 | 3 |
| Тема 2: Акробатика. | | 1. Составление и оформление карточек: группировка из положения присед, сед, лежа на спине, перевороты вперед, назад, гимнастический мост. | 3 | 2 |
| 2. Сообщение. Виды акробатики. | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа. | 6 |  |
| 1. Составление и оформление карточек: группировка из положения присед, сед, лежа на спине, перевороты вперед, назад. | 3 | 3 |
| 2. Сообщение. Виды акробатики. | 3 | 3 |
| Тема 3.  Нетрадиционные виды гимнастики | | 1. Презентация. Виды атлетической гимнастики | 3 | 2 |
| 2. Составление и оформление карточек: комплекса круговой тренировки | 3 | 2 |
| 3.Реферат. Аквааэробика. | 3 | 2 |
| 4. Защита реферата. Аквааэробика. | 3 | 2 |
| 5. Беседа. Гимнастика, направленная на выполнение функций материнства | 2 | 2 |
| 6. Беседа. Сексуальное здоровье мужчины | 2 | 2 |
| 7. Доклад. Шейпинг, аэробика, стретчинг. | 3 | 2 |
| 8. Контрольная работа | 2 | 2 |
| 9. Дифференцированный зачет | 1 |  |
| Самостоятельная работа. | 10 |  |
| 1. Презентация. Виды атлетической гимнастики | 3 |
| 2. Составление и оформление карточек: комплекс круговой тренировки | 3 |
| Итого за 1 курс | | | **117** |  |
| Самостоятельная работа | | | **58** |  |
| ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ | | | 175 |  |

Для характеристики освоения учебного материалаиспользуются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

.**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

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

Технические средства обучения:

* компьютер для обучающихся и преподавателя;
* программное обеспечение общего и профессионального назначения.

4 . КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения (освоенные профессиональные компетенции) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| Уметь:   * составлять индивидуально * подобранные комплексы оздоровительной физической культур; * оформлять комплексы упражнений атлетической гимнастики; * выполнять контрольные задания, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм | -наблюдение, экспертная оценка практического задания;   * наблюдение экспертная оценка сдачи контрольных нормативов; * экспертная оценка при выполнении упражнения; * экспертная оценка тестирования на практическом занятии; * экспертная оценка зачёта |
| Знать:   * принципы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями; * приемы страховки и самостраховки; * влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; * профилактика профессиональных заболеваний; * влияние вредных привычек на продолжительность жизни; * способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; | * экспертная оценка защиты реферата; * экспертная оценка выполнения упражнений профессионально-прикладной направленности; * экспертная оценка экспресс-теста; * экспертная оценка выступлений с сообщениями на занятиях; * экспертная оценка выполнения индивидуального задания |

|  |  |
| --- | --- |
| - правила и способы планирования системы |  |
| индивидуальных занятий физическими |  |
| упражнениями различной |  |
| направленности; |  |
| - участие в массовых спортивных |  |
| соревнованиях в качестве помощника |  |
| судьи; формирование здорового образа |  |
| жизни. |  |

# 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. А.Б.Муллер, Н,С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко, А.Ю.Близневский, С.К.Рябинина, учебник и практикум для прикладного бакалавриата «Физическая культура», Москва, Юрайт, 2014г.

**Дополнительная литература:**

1.Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

2. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

3. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2014.

4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации

**Интернет-ресурсы:**

1. www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая

подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

5. [www.sportzone.ru/sport/rules.html](http://www.sportzone.ru/sport/rules.html) ?sport=volleyball

6. [www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball](http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball)

# Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

# Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки резуль­татов обучения |
| Знания |  |
| * о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; | Практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), домашние задания проблемного характера, ведение дневника самонаблюдения, оценка подготовленных обучающимся фрагмен­тов занятий (занятий) с обоснованием целесооб­разности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха |
| -основы здорового образа жизни | Практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), домашние задания проблемного характера, ведение дневника самонаблюдения, оценка подготовленных обучающимся фрагмен­тов занятий (занятий) с обоснованием целесооб­разности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха |
| **Умения** |  |
| * использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Накопительная система баллов, на основе кото­рой выставляется итоговая отметка; традиционная система отметок в баллах за ка­ждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; тестирование в контрольных точках.  Лёгкая атлетика:  Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучаю­щимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.  Спортивные игры:  Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий обучаю­щихся в ходе проведения контрольных соревно­ваний по спортивным играм  Оценка выполнения обучающимся функций су­дьи.  Оценка самостоятельного проведения обучаю­щимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спор­тивных игр.  Аэробика (девушки):  Оценка техники выполнения комбинаций и свя­зок.  Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.  Атлетическая гимнастика (юноши):  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с само отя­гощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.  Лыжная подготовка:  Оценка техники передвижения на лыжах различ­ными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. |