

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Загвоздина Любовь Генриховна
Должность: Директор
Дата подписания: 22.03.2022 07:24:54
Уникальный программный ключ:
8ea9eca0be4f6fdd53da06ef676b3f826e1460eb

Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«Челябинский колледж Комитент»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.05 Адаптивная физическая культура
для профессий социально-экономического профиля
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

ОДОБРЕНА

На заседании ЦМК «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 6 от 30.08.2021 г.

Составлена в соответствии с ФГОС СОО, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями на 11 декабря 2020 г.), профилем профессионального образования

Председатель ЦМК:

Составитель:

- преподаватель ЦМК «Финансово-экономических дисциплин» Челябинского колледжа «Комитент»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДБ .05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.05 «Адаптивная физическая культура» предназначена для изучения и занятий физической культурой при получении профессий социально-экономического профиля по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования для лиц с ОВЗ и инвалидов.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина ОУДБ.05 «Адаптивная физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана на базе основного общего образования с получением среднего общего образования лицами с ОВЗ и инвалидами.

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

Содержание программы «Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда с учетом состояния его здоровья;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов 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 с учетом состояния здоровья студента;

- 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 с учетом состояния здоровья студента;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями с учетом состояния здоровья студента;

Освоение содержания учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению с учетом состояния здоровья;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья с учетом состояния здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности с учетом состояния здоровья;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике с учетом состояния здоровья;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью с учетом состояния здоровья;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике с учетом состояния здоровья;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом состояния здоровья;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку с учетом состояния здоровья;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники без-опасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом состояния здоровья;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной 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 с учетом состояния здоровья;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------------------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 175 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 118 |
| Промежуточная аттестация | Дифференцированный зачет |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|------------------|------------------|
| Введение | Содержание учебного материала | <u>2</u> | <i>1</i> |
| | Основные понятия. Физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка. | | |
| Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура | Содержание учебного материала | <u>48</u> | |
| | 1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. | | |
| | 2. Физическая культура в социальном развитии человека. | | |
| | 3. Основы здорового образа жизни | | |
| | 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | | |
| | 5. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | | |
| | 6. Основы здорового образа жизни студента | | |
| | 7. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры | | |
| | 8. Современные физкультурно-оздоровительные технологии | | |
| | В том числе, практических занятий | | |
| | 1. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой | 4 | |
| 2. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий | 4 | | |
| 3. Обучение упражнениям на гибкость | 4 | | |

| | | | |
|---|--|------------------|--|
| | 4. Обучение упражнениям на формирование осанки | 4 | |
| | 5. Обучение упражнениям на развитие мышц спины | 4 | |
| | 6. Обучение упражнениям на развитие мышц рук | 6 | |
| | 7. Упражнения для развития мелкой моторики рук | 6 | |
| | 8. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса | 6 | |
| Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура | Содержание учебного материала | <u>24</u> | |
| | 1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры | | |
| | 2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура | | |
| | 3. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры | | |
| | 4. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры | | |
| | В том числе, практических занятий | 6 | |
| | 1. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания | 6 | |
| Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | Содержание учебного материала | <u>30</u> | |
| | 1. Основы терренкура и легкой атлетики | | |
| | 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики | | |
| | 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики | | |

| | | | | |
|---|---|---|-----------|--|
| | В том числе, практических занятий | 18 | | |
| | 1. Техника ходьбы. | 6 | | |
| | 2. Техника легкоатлетических упражнений | 6 | | |
| | 3. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки | 6 | | |
| Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке | Содержание учебного материала | <u>24</u> | | |
| | 1. Основы подвижных и спортивных игр | | | |
| | 2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх | | | |
| | | В том числе, практических занятий | 18 | |
| | | 1. Правила подвижных и спортивных игр | 6 | |
| | | 2. Техника и тактика игровых действий | 6 | |
| | | 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр | 6 | |
| Тема № 5. Адаптивная силовая подготовка. | Содержание учебного материала | <u>44</u> | | |
| | 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. | | | |
| | 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. | | | |
| | 3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. | | | |
| | 4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. | | | |
| | 5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. | | | |
| | | В том числе, практических занятий | 38 | |
| | 1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. | 4 | | |

| | | | |
|---|---|-------------------|--|
| | 2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. | 4 | |
| | 3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. | 4 | |
| | 4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. | 4 | |
| | 5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. | 4 | |
| | 6. Обучение развитию общей и силовой выносливости. | 4 | |
| | 7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. | 4 | |
| | 8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. | 4 | |
| | 9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. | 6 | |
| Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачет | | <u>3</u> | |
| <u>Всего:</u> | | <u>175</u> | |
| <p>Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, на открытом стадионе широкого профиля.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Гимнастический инвентарь:

- гимнастические скамейки;
- брусья параллельные;
- штанга;
- гантели;
- стенки гимнастические;
- маты гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки;

Легкоатлетический инвентарь:

- секундомеры;
- стойки финишные;
- рулетка металлическая;
- эстафетные палочки;

Инвентарь для спортивных игр:

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- сетки волейбольные;
- ворота для игры в футбол;
- насосы;
- свистки судейские;
- стойки для обводки;
- часы секундомеры;
- шахматные часы.

Технические средства обучения:

специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:

- персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением;
- интерактивное оборудование;

- оборудование для тестирования знаний учащихся.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Андрюхина, Т.В. Физическая культура: 10-11 класс. Электронная форма учебника / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова ; ред. М.Я. Виленский. – Москва : Русское слово, 2017. – 200 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=472873> – ISBN 978-5-00092-902-5.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|--|--|
| Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Устный опрос Тестирование |
| Знание основ здорового образа жизни | Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач | Устный опрос Тестирование |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания. |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p> | |
|--|--|--|