

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Загвоздина Любовь Генриховна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.03.2022 09:12:18
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>	
--	--	--