

127
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЛЕПИКОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»
(ОГБПОУ «СКТТ»)**

**АДАптированная ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«ФК. 01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА АДАптированная»

Спас-Клепики 2022

ОДОБРЕНО
МЦК № 1 ОГБПОУ «СКТТ»
Протокол № 10
от 30.05 2022 г.
Председатель МЦК

Е.Н. Чельманова
Протокол №3 от 10.10.2022
А.С. Аровина

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УТР
ОГБПОУ «СКТТ»

М.В. Холодкова
30.05 2022 г.
10.10.2022 А.С. Аровина

Адаптированная программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Организация-разработчик: ОГБПОУ «СКТТ»

Разработчик:

Пискарев Алексей Викторович, руководитель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

1 Общая характеристика адаптированной программы учебной дисциплины.....	4
2 Структура и содержание адаптированной программы учебной дисциплины.....	5
3 Условия реализации адаптированной программы учебной дисциплины.....	8
4 Контроль и оценка результатов освоения адаптированной программы учебной дисциплины.....	10

1 Общая характеристика адаптированной программы учебной дисциплины «ФК. 01 Физическая культура адаптированная»

1.1 Область применения адаптированной программы учебной дисциплины

Адаптированная программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения (далее АОППО) по профессии 18511 Слесарь по ремонту автомобилей

Адаптированная программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении по профессии 18511 Слесарь по ремонту автомобилей.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре АОППО

Учебная дисциплина входит в цикл «Физическая культура адаптированная»

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения адаптированной программы учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, и социальном развитии человека,
- основы здорового образа жизни.

2 Структура и содержание адаптированной программы учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем адаптированной программы учебной дисциплины	<i>128</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>4</i>
практические занятия	<i>120</i>
контрольные работы	-
самостоятельная работа	-
консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов во втором и четвертых семестрах	<i>4</i>

2.2 Тематический план и содержание адаптированной программы учебной дисциплины «ФК. 01 Физическая культура адаптированная»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретический		4	
Тема 1.1 Валеология и физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Задачи на учебный год. Влияние физической культуры на здоровье. Воспитание потребности ЗОЖ. История и развитие комплекса ГТО.	4	ОК 02, 03, 08
Раздел 2 Учебно-тренировочный		120	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала Практические занятия 1 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разбег, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400., Бег по прямой с различной скоростью. 2 Техника прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».	14	ОК 02, 03, 08
Тема 2.2 Гимнастика	Содержание учебного материала Практические занятия 1 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом и обручем (девушки) 2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки 3 Упражнения для коррекции зрения 4 Подвижные игры 5 Атлетическая гимнастика, упражнения на тренажерах.	12	ОК 02, 03, 08

Тема 2.3 Спортивные игры «Волейбол»	Содержание учебного материала	Уровень усвоения	26	ОК 02, 03, 08
	Практические занятия	2		
	1 Техника передвижения: стойки и перемещения	2		
	2 Техника владения мячом: подача сверху-снизу, прием мяча снизу двумя руками, передача мяча двумя руками сверху.	2		
	4 Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Пионербол.	2		
	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
Тема 2.4 Спортивные игры «Настольный теннис»	Практические занятия	2		
	1 Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	2		
	2 Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин.	2		
	3 Одиночная и парная игра. Двусторонняя игра.	2	28	ОК 02, 03, 08
	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
Тема 2.5 Спортивные игры «Баскетбол»	Практические занятия	2		
	1 Техника передвижения: стойки и перемещения	2		
	2 Техника владения мячом: ловля и передача; техника ведения мяча, техника бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке)	2		
	3 Техника овладения мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание и защита	2		
	4 Игра по упрощенным правилам. Правила игры. Техника безопасности игры	2	20	ОК 02, 03, 08
	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
Тема 2.6 Спортивные игры «Мини-футбол»	Практические занятия	2		
	1 Техника передвижения.	2		
	2 Технические приемы: ведение мяча, передачи мяча, удары по мячу, остановки мяча обводка и обманные движения.	2		
	3 Взаимодействие игроков. Игровые упражнения. Учебная игра.	2		
	Дифференцированный зачет	Уровень усвоения		
Промежуточная аттестация			4	
	Всего		128	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются 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 адаптированной программы учебной дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала,
- тренажерного зала,
- стадиона,
- лыжной базы,
- раздевалок и душа.

Оснащенные оборудованием:

- мячи для занятия спортивными играми,
- гимнастические маты, козел, конь, подкидной мостик, брусья, перекладина,
- скамейки, тренажеры, шведская стенка,
- лыжи, ботинки, палки, мази,
- гранаты учебные, секундомеры, рулетки,
- столы для настольного тенниса, ракетки, мячи для настольного тенниса,
- сетка волейбольная, щиты и кольца баскетбольные.

3.2 Информационное обеспечение реализации адаптированной программы учебной дисциплины

Основные источники:

1. Бишаева А.А. «Физическая культура: учебник для учреждений среднего профессионального образования 5-е изд.» - М.: издательский центр «Академия», 2018 г.- 320 с.

Дополнительные источники:

1. Василенко С.Г. Адаптивная физическая культура: Учебно – методическое пособие. – Витебск, 2010. – 29 с.

2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М., 2012. – 448 с.

3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. – М., 2010. – 240 с.

4. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2011

5. Г.Н. Озолин «Легкая атлетика». – М.: «ФИС», 2005 г.

6. М.А. Украин «Гимнастика». – М.: «ФИС», 2004 г.

7. Н.В. Семашко «Баскетбол». – М.: «ФИС», 2007 г.

8. Волейбол/пер. с англ. А.Н. Чупеева/ - М.: «Астрель: АСТ», 2010 г.

9. «Спортивные игры 2-е издание» - М.: «Академия», 2007 год под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.
10. Бирюкова А.А. «Спортивный массаж: учебник для вузов». – М.: издательский центр «Академия», 2010 г.
11. Вайнер Э.Н. «Валеология». – М.: «Высшая школа», 2012 г.
12. Дмитриев А.А. «Физическая культура в специальном образовании». – М.: «Высшая школа», 2011 г.
13. Хрущев С.В. «Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания». – М.: «Академия», 2010 г.
14. Коробейников Н.Н. «Физическое воспитание». – М.: «Высшая школа», 2012 г.

4 Контроль и оценка результатов освоения адаптированной программы учебной дисциплины

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

Результаты обучения (умения, знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия, контрольные нормативы
Усвоенные знания	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	Собеседование, тестирование

Требования к результатам обучения

- 1 Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- 2 Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- 3 Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- 4 Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- 5 Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- 6 Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- 7 Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта, кроссовая и лыжная подготовка).
- 8 Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения упражнений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- 9 Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- 10 Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями, знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- 11 Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушки – руки на опоре высотой до 50 см),
 - подтягивание на перекладине (юноши),
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки),
 - прыжки в длину с места,
 - бег 100м,
 - бег: юноши – 3 км, девушки 2 км (без учета времени),
 - тест Купера – 12 минутное передвижение,

 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

Разработчики:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

Рецензент:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

РЕЦЕНЗИЯ

**на адаптированную программу учебной дисциплины
«ФК.01 Физическая культура адаптированная» для профессии
18511 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей,
разработанную А.В. Пискаревым**

Адаптированная программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Программа содержит следующие разделы: общую характеристику, структуру и содержание, условия реализации, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

Общая характеристика включает в себя область применения программы, знания и умения, которыми должен овладеть студент в ходе изучения учебной дисциплины.

Тематический план содержит обоснованное распределение учебных часов по разделам и темам.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов во втором и четвертом семестрах.

Разработчик предлагает обоснованный порядок изучения материала.

На основании вышеизложенного считаю возможным использование программы по дисциплине «ФК.01 Физическая культура адаптированная» в учебном процессе.

Рецензент: председатель МЦК № 1



Е.Н. Чельманова