

Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области  
«Чеховский техникум»



УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
Машукова В.В. Москвитина  
« 30 » августа 2020 г

## АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД-05 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для специальности среднего профессионального образования

#### 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Чеховский техникум»

Разработчик: Игнатьев Петр Сергеевич преподаватель физической культуры.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной цикловой комиссии педагогов общеобразовательных дисциплин. протокол № 1 от 28 августа 2020г.  
Председатель ПЦК Иванова С.Н. Иванова

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС по специальностям СПО и НПО, 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Организация-разработчик: государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Чеховский техникум СП-2»

Разработчики:

Игнатъев П.С преподаватель физической культуры.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### 1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения адаптированной программы

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

1.3. Цель и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины

1.4. Перечень формируемых компетенций

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение адаптированной рабочей программы учебной дисциплины

1.6. Специальные требования к условиям реализации адаптированной рабочей программы

### 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.2. Информационное обеспечение обучения

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Область применения программы

Адаптированная программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС, ФГОС по специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике;

1.2 Место учебной дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» входит в общеобразовательный цикл и является базовой общеобразовательной дисциплиной

1.3 Цели и задачи дисциплины — требования к результатам освоения дисциплины.

Задачи, решаемые в адаптивной физической культуре- должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека; приоритет тех или иных задач во многом обуславливаются компонентом(видом) АФК, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами. Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

### Цель программы:

Цель программы — формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний учащихся посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

### Задачи программы:

У человека с отклонениями в физическом или психологическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

Осознанное отношение к своим силам<sup>М</sup> в сравнении с силами среднестатистического здорового человека:

способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров препятствующих полноценной жизни;

компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;

способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок; потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества; желание улучшать свои личностные качества; стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через оптимальные физические нагрузки формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

В самом обобщенном виде задачи адаптивной физической культуры можно разделить на две группы.

Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся — лиц с отклонением здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Говоря о коррекционных задачах, тут имеют в виду нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопии, ожирение и т.п.), но и сенсорных систем (зрения, слуха), РСЧИ, интеллекта, эмоционально-волевой сферы, соматических функциональных систем и др.

Вторая группа образовательные, развивающие, оздоровительно-коррекционных и воспитательные задачи – наиболее традиционные для физической культуры.

**Образовательные задачи:**

1 . Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

Активизация защитных сил организма ребёнка.

Повышение физиологической активности органов и систем организма.

Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

#### 1.4. Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК):

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

#### 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки (всего) 68 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки (всего) 46 часов в

том числе практические занятия 46 часов самостоятельной

работы 22 часов.



Итоговая аттестации: первый семестр в форме зачета, второй семестр Дифференцированного зачета

## 1.6. Специальные требования к условиям реализации адаптированной рабочей программы

Возможность увеличения срока получения образования инвалидами и лицами с (ЛУЗ, но не более чем па 6 месяцев по профессиям СПО- па 10 месяцев по специальностям СПО.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать возможность приема - передачи информации в доступных для них формах. Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом состояния их здоровья. При формировании образовательной программы образовательная организация должна предусматривать включение адаптационных дисциплин, обеспечивающих коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию обучающихся инвалидов и лиц с ОШ. Для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ выбор мест практик должен учитывать состояние здоровья и требования по доступности. Обучающиеся из числа лиц с (ЭВЗ должны быть обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	46
в том числе:	
практические занятия	46
Самостоятельная работа(всего)	22
Итоговая аттестации: первый семестр в форме зачета, второй семестр Дифференцированного зачета	

## 3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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 --
- технические средства обучения:
- компьютер для обучающихся и преподавателя;
- программное обеспечение общего и профессионального назначения.

### 3.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Печатные и электронные образовательные ресурсы (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.), представлены в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимся с нарушениями слуха:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа.

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура. Москва; «Академия», 2013

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. - 366 с.

3. Туманян Г.С. Здоровый образ ЖИЗНИ и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 336 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Бартош (Э.В. Сила и основы МСТОДИКИ ее воспитания: Методические рекомендации. -

Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. ЕИ. Невельского. 2009. - 47 с,

2. Боровских В.И., Мосиенко МГ. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной ПОЛИТИКИ <http://sport.minstm.gov>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися ОВЗ индивидуальных заданий, рефератов и т.п.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны быть адаптированы для обучающегося с нарушениями слуха:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа.

Результаты обучения (освоенные профессиональные компетенции)	Формы и методы контрольного обучения
<p>Должны уметь:</p> <p>составлять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики;</p> <p>оформлять комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять контрольные задания, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм</p>	<p>-наблюдение, экспертная оценка задания;</p> <p>- наблюдение экспертная оценка нормативов;</p> <p>-экспертная оценка тестир. занятия;</p> <p>- экспертная оценка зачёта</p>
<p>Должны знать:</p> <p>принципы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>приемы страховки и самостраховки;</p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;</p> <p>профилактика профессиональных заболеваний;</p> <p>влияние вредных привычек на продолжительность жизни;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>участие в массовых спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи;</p> <p>формирование здорового образа жизни</p>	<p>экспертная оценка защиты</p> <p>- экспертная оценка выполнения профессионально-прикладе -</p> <p>экспертная оценка экспре -</p> <p>экспертная оценка выступления на занятиях</p> <p>экспертная оценка выполнения задания</p>

Оценивание практических работ проводится дифференцированно (по пятибалльной системе) и при определении оценок за семестр рассматривается как один из основных показателей текущего учета знаний.