

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Орехово-Зуевский железнодорожный техникум
имени В.И. Бондаренко»**

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «ОЗЖТ имени В.И. Бондаренко»
№ _____ от _____

**АДАптированная рабочая программа учебной
дисциплины**

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Орехово-Зуево, 2022 г.

РАССМОТРЕНО
и рекомендовано
на ПЦК общеобразовательного цикла
Протокол № _____

« _____ » _____ 2022г.
_____ /Ю.А. Сидорова

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии *15.01.35 Мастер слесарных работ*, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года № 1576

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Орехово-Зуевский железнодорожный техникум имени В.И. Бондаренко»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Адаптированная физическая культура» является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.35 *Мастер слесарных работ*.

Учебная дисциплина «Адаптированная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 15.01.35 *Мастер слесарных работ*.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

ОК	Умения	Знания
ОК 1.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 2.	проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. преодолевать искусственные и	методики индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности для выполнения профессиональных зада

	естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	
ОК 3.	осуществлять творческий подход в реализации профессионального и личностного развития; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
ОК 4.	применять образовательные технологии: индивидуальные и групповые проектные работы; дистанционные технологии; морально-эмоциональная поддержка и стимулирование;	правила взаимопонимания и взаимоотношения в коллективе, знать и соблюдать спортивную этику и уважительное отношение в команде. основные ценности физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
ОК 6.	получать необходимую информацию по: - организации самостоятельных занятий; - решению ситуационных задач; - использованию различных источников для поиска информации, включая электронные	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
ОК 7.	подбирать новые формы и способы коллективного и командного взаимодействия оздоровительной направленности.	знать навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья
ОК 8.	выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.	основы здорового образа жизни.

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	46
в том числе:	
практические занятия	42
самостоятельная работа	22
теоретические занятия	2
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях	1	
	2. Обучение упражнениям на развитие мышц ног	1	
	3. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	1	
	4. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	1	
	5. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	1	
	6. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	1	
	7. Обучение упражнениям на гибкость	1	
	8. Обучение упражнениям на формирование осанки	1	
	9. Обучение упражнениям на развитие мышц спины	1	
	10. Обучение упражнениям на развитие мышц рук	1	
	11. Упражнения для развития мелкой моторики рук	1	
	12. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	1	
Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	2	
Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника ходьбы.	1	
	2. Техника легкоатлетических упражнений	2	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	1	
	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
Тема № 4.	Содержание учебного материала	9	

Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	1. Основы подвижных и спортивных игр	1	
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх	2	
	3. Правила подвижных и спортивных игр	2	
	4. Техника и тактика игровых действий	2	
	5. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
Тема № 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	7	
	1. Основы лыжной подготовки	1	
	2. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря	2	
	3. Техника основных способов передвижения на лыжах	2	
	4. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Занятия с учебно-методической литературой. 2. Работа над рефератами, докладами, проектами, сообщениями 3. Утренняя гигиеническая гимнастика или другая физкультурная деятельность в течение дня. 4. Дополнительные занятия физкультурой и спортом 5. Занятия активным отдыхом (туристические походы, велопробеги, ходьба на лыжах, плавание и др.). 6. Выполнение и разучивание комплексов упражнений для коррекции здоровья. 7. Самоконтроль при занятиях физической культурой.		
	Промежуточная аттестация	Д/З	
	Всего	60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены специальные спортивные объекты

Для обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов применяются следующие образовательные технологии:

Для контактного вида учебной работы:

- практические занятия;
- социально-активные методы: ролевая игра, мультимедийная презентация, дистанционные технологии и привлечение возможностей Интернета;
- индивидуальная работа с преподавателем
- индивидуальная консультация, работа с основными и дополнительными источниками, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, дистанционные технологии.

Самостоятельная работа:

- работа с учебником и другими источниками информации, план-конспекты;
- реферативные (воспроизводящие), эвристические, творческие самостоятельные работы;
- индивидуальные и групповые проектные работы;
- дистанционные технологии.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
2. Стельмашонок В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. – Электрон.текстовые данные. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2019. – 328 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67696.html>. – ЭБС «IPRbooks».
3. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими группами населения: учебное пособие / под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2018. – 298 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

- <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
 4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
 5. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
 6. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
 7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
 8. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588> . – ЭБС «IPRbooks»
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2018. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html> . – ЭБС «IPRbooks»
3. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2019. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
4. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2021. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
5. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014.–392 с.–Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024> .– ЭБС «IPRbooks»
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2018 [ЗНБ УрФУ].

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	<p>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.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и 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>	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.

Для обучающихся с нарушением слуха необходимо наличие в аудиториях сурдотехнических средств (например, звукоусиливающей аппаратуры, индукционных петель), мультимедийных средств (так как видеоматериалы играют особую роль в обучении слабослышащих) и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных для них формах:

1. Портативная информационная индукционная система
2. Система звукового поля (акустическая система и передатчик с микрофоном)