

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МОРОЗОВСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО:



Федосимова Е.С.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА
К УТВЕРЖДЕНИЮ
на заседании цикловой методической комиссии
общепрофессиональных и специальных
дисциплин

Протокол № 1 от 28.08 2020 г.

Председатель ЦМК *Никонова Е.Ю.*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РО «МАПТ»

А.Ю. Прокопенко

«28» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

АОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность – **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**

Форма обучения – **очная**

пос. Озерный

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины АОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе

-Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного Министерством образования и науки РФ приказом от 05.02.2018 года № 69 и зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 26.02.2018 года №50137

-требований к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, п. 28 ст.2, п.6 ст.28, п.1, п.2, п.3, п. 4 ст.79 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273; в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденные Директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России Н.М. Золоторевым 26 декабря 2013 г. N 06-2412вн.

-Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ СПО, утв. Минобрнауки России 20.04.2015 г. № 06-830вн.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «МАПТ»

Разработчик: Скоробогаткина В.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения УД.

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (**Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**).

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом цикле учебного плана ППСЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (**письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259**). Она должна обеспечивать достижение обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья результатов, установленных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования

Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться **в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений**. Интегрированное (инклюзивное) обучение на уроке физкультуры может быть организовано:

- посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений,
- отдельно по индивидуальной образовательной программе.

Адаптированная образовательная программа среднего профессионального образования определяет объем и содержание образования учебной дисциплины «Физическая культура» цели, результаты освоения образовательной программы, специальные условия образовательной деятельности.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преименности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий

по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: **с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата и др.**

Учебная дисциплина связана с освоением профессиональных компетенций по всем профессиональным модулям: ОК 2, ОК 6, ОК 8.

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

Содержание адаптированной образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

– формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Образовательный процесс ориентирует на развитие интереса студентов с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами:

теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Занятия студентов с ограниченными возможностями здоровья нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

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.

В процессе освоения должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции:

Код	Наименование результата обучения
ОК.2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК.6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК.8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося_165_часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося_162_часа;
самостоятельной работы обучающегося_3_часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	165
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
в том числе:	
<i>Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительных видов физической культуры.</i>	
<i>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета во 2,4 семестрах</i>	

Тематический план и содержание учебной дисциплины АОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физкультура	Содержание учебного материала	50	ОК 02, ОК 06, ОК 08
	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	1	
	Основы здорового образа жизни студента	2	
	Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	3	
	Современные физкультурно-оздоровительные технологии	4	
	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	2	
	Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2	
	Обучение упражнениям на гибкость	4	
	Обучение упражнениям на формирование осанки	4	
	Обучение упражнениям на развитие мышц спины	4	
	Обучение упражнениям на развитие мышц рук	4	
	Упражнения для развития мелкой моторики рук	4	
	Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	4	
	Упражнения для развития мелкой моторики рук	4	
	Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	4	
Массаж и самомассаж	4		

Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	31	ОК 02, ОК 06, ОК 08
	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	10	
	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	8	
	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	7	
	Способы закаливания	7	
	Самостоятельная работа № 1 Создание электронной презентации «Спортивная одежда в зависимости от времени года и погодных условий»	3	
Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	30	ОК 02, ОК 06, ОК 08
	Техника ходьбы	6	
	Техника легкоатлетических упражнений	6	
	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	10	
	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	8	
Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	30	ОК 02, ОК 06, ОК 08
	Правила подвижных и спортивных игр	10	
	Техника и тактика игровых действий	10	
	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	10	
Тема 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	17	ОК 04, ОК 08
	Основные приемы спортивной ходьбы.	6	
	Техника спортивной ходьбы	6	
	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы	6	
Дифференцированный зачет (4,6 семестр)		2	
Всего:		165	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, секундомер, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, крепления для волейбольной сетки, волейбольные мячи, и др.

Открытый стадион:

турник уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, флажки, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, рулетка.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они должны быть обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

3.2. Кадровое обеспечение

Реализация адаптационной программы осуществляется педагогами, прошедшими повышение квалификации по вопросам обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

3.3. Используемая литература

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: «Академия», 2018. – 304 с.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: «КноРус», 2019. – 216 с.

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник для СПО / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – «КноРус», 2017. – 256 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: Academia, 2018. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. — М.: Советский спорт, 2015. — 312 с.

2. Бишаева, А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013. – 154 с.

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

4. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: уч. Пособие. - М.: ИЦ Академия, 2012. – 336 с.

5. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Академия, 2004. – 480 с.

Интернет ресурсы

1. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.

2. Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: [Электронный ресурс]. – Минск: Тетра Системс, 2011. – 352с.- URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78563/>.

3. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание:[Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006. – 352с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78089/>.

4. Сальников А.Н. Физическая культура: [Электронный ресурс] : конспект лекций/ А.Н. Сальников. – М.: Приор- издат, 2009. – 124с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/56281/>.

5. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

6. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России <http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия

7. Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Общие требования к организации образовательного процесса

Программа учебной дисциплины обеспечивается учебно-методической документацией по всем темам. Каждый обучающийся имеет доступ к необходимым нормативным и учебно-дидактическим материалам, сопровождающим все виды аудиторной и внеаудиторной работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение студентами общими и профессиональными компетенциями в области физической культуры:

Требования к результатам обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах,
 - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических упражнений
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения: – сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — 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 100 м; – 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) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся