

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БРАТСКИЙ ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ БПромТ  
\_\_\_\_\_ В.Г.Иванов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

17543 «Рабочий по благоустройству населенных пунктов»  
из числа лиц с ОВЗ

г. Братск 2020 г.

Адаптированная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в профессиональных образовательных организациях, утверждены директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России Н.М. Золотаревой 26 декабря 2013 г. № 06-2412; Письма Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Братский промышленный техникум»

Разработчик: Кокшарова Г.О., руководитель физического воспитания, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Братский промышленный техникум»

Программа рассмотрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 9 от « 21 » мая 2020 г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ В.Н. Мамчиц

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

## **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей, состояния здоровья таких обучающихся и направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

### **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Адаптационная образовательная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях.

Адаптационная образовательная программа среднего профессионального образования определяет объём 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 преимущество 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.

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

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

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 час

Самостоятельная работа для обучающихся из числа лиц с ОВЗ не предусмотрена

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	48
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	48
в том числе:	
практические занятия	48
индивидуальный проект (учебное исследование или учебный проект) - (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект (если предусмотрены)	Объем часов	Порядковый номер урока	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности		7		
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры.	<b>Содержание учебного материала</b>	7		
	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Задачи, содержание и формы физической культуры Оздоровительная направленность видов спорта, их характеристика. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Оздоровительная направленность видов спорта, их характеристика. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.		1 2 3 4 5 6 7	
<b>Раздел 2.</b> Легкая атлетика		7		
<b>Тема 2.1.</b> Ходьба и бег	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> Ходьба, бег на носках, пятках, в полуприседе, с различным положением рук, изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы. Эстафетный бег. Освоение техники низкого старта. Бег на короткие дистанции с учетом времени.	4	8 9 10 11	2
<b>Тема 2.2.</b> Прыжки	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжок в длину способом «согнув ноги» Прыжки со скакалкой	3	12 13 14	2
<b>Раздел 3.</b> Гимнастика		10		



<b>Тема 3.1.</b> Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Строевые команды. Перестроение на месте Освоение строевых упражнений. Перестроение в движении.	2	15 16	2
<b>Тема 3.2.</b> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	<b>Содержание учебного материала:</b>			2
	<b>Практические занятия:</b> Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки. Освоение упражнений для развития подвижности суставов. Освоение упражнения без предметов, с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой) Освоение упражнений в паре с партнером.	4	17 18 19 20	
<b>Тема 3.3.</b> Ритмическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Музыкальная композиция упражнений на растягивание Танцевальные и прыжковые упражнения	2	21 22	2
<b>Тема 3.4.</b> Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Группировки и перекаты. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «Мост» из положения лежа и стоя. Практическая работа. Комбинация из изученных элементов.	4	23 24 25 26	2
<b>Раздел 4.</b> Спортивная игра «Баскетбол»		<b>15</b>		
<b>Тема 4.1.</b> Стойки и перемещения в	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты различными способами.	4	27 28 29 30	2
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Передача и ловля двумя руками от груди на месте и в движении. Передача и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча из-за головы. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.	4	31 32 33 34	2
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой, с пассивным сопротивлением защитника.	3	35 36	2
<b>Тема 4.4.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			2

Броски мяча	<b>Практические занятия:</b> Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника. Броски мяча из-за «трапеции» и шестиметровой линии. Двухсторонняя игра в баскетбол	4	37 38 39	
<b>Раздел 5.</b> Спортивная игра “Волейбол”		<b>9</b>		
<b>Тема 5.1.</b> Передача мяча сверху двумя ру- ками	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> Передачи двумя руками в парах на месте и после перемещений вперед и назад, вправо и влево. Передачи мяча во встречных колоннах. Верхняя передача мяча.	3	40 41 42	2
<b>Тема 5.2.</b> Прием мяча снизу двумя руками	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперед, в стороны, назад. Прием мяча снизу двумя руками.	2	43 44	2
<b>Тема 5.3.</b> Подачи мяча	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	2	45 46	2
<b>Тема 5.4.</b> Тактика игры	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> Командные тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. Итоговое занятие.	2	47 48	2
<b>Всего</b>		<b>48</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

В структуре материально-технического обеспечения образовательного процесса по адаптационной программе «Физическая культура» должно быть обеспечено следующее:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гири 16, 24, 32 кг, и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, коврики гимнастические.

Открытый стадион:

- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, упор для ног, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Открытый стадион широкого профиля. Организация учебного пространства в соответствии с нуждами обучающихся инвалидов и обучающихся с особыми возможностями здоровья: дополнительные места для обучающихся с нарушениями слуха, зрения, опорнодвигательного аппарата.

В случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий каждый обучающийся в течение всего периода обучения должен быть обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде с использованием специальных технических и программных средств, содержащей все электронные образовательные ресурсы, перечисленные в адаптированной образовательной программе «Физическая культура».

При использовании в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий для обучающихся с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена возможность приема-передачи информации в доступных для инвалидов формах.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
4. Железняк Ю.Д. «Теория и методика спортивных игр» Москва, «Академия» 2013г.
5. Каинов А.Н., Курьерова Г.И., «Физическая культура 1-11 классы» Москва, «Учитель», 2013г.

Дополнительные источники:

Интернет-ресурсы

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контроль выполнения физических упражнений на учебных занятиях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья путем анализа заболеваемости обучающихся
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
основы здорового образа жизни	