

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Галицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ФК.00      ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)***

**2020 г.**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура (лечебная физическая культура)» по профессии среднего профессионального образования программы профессиональной подготовки - адаптированной образовательной программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья: 17542 "Рабочий плодоовощного хранилища"

Программа разработана на основе профессионального стандарта Программа разработана на основе профессионального стандарта «Мастер растениеводства» (Приказ Минтруда России от 17.06.2019 N 408н, зарегистрирован в Минюсте России 12.07.2019 N 55229).

Автор: Чиянова Нина Витальевна, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура (лечебная физическая культура)»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина "Физическая культура (лечебная физическая культура)" является частью адаптированного учебного цикла адаптированной образовательной программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья Рабочий плодоовощного хранилища.

Учебная дисциплина «Физическая культура (лечебная физическая культура)» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам по всем трудовым функциям профессионального стандарта "Рабочий плодоовощного хранилища" (Приказ Минтруда России от 08.09.2015 N 610н, зарегистрирован в Минюсте России 21.10.2011 N 22111).

«Рабочий плодоовощного хранилища». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих ОК:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

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

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе по специальности.

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения, в том числе с использованием электронного обучения.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1-6	<ul style="list-style-type: none"><li>- преодолевать полосы препятствий с использованием различных способов передвижения;</li><li>-выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;</li><li>-выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;</li><li>-выполнять соревновательные упражнения и техникотактические действия в избранном виде спорта;</li><li>-осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li><li>-проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- о здоровье, профилактике профессиональных заболеваний и увеличении продолжительности жизни;</li><li>- требования безопасности на занятиях физической культурой;</li><li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</li></ul>

## 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>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	38
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	
практические занятия	34
курсовая работа (проект)	
контрольная работа	
Самостоятельная работа	
<b>Итоговая аттестация</b>	

## 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
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> Физическая культура и основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Тема 1.1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.	2	<b>OK 1-6</b>
Тема 1.2. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	2	<b>OK 1-6</b>
<b>Раздел 2</b> Спортивно-оздоровительная деятельность.		<b>16</b>	
Тема 2.1. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	<b>Практические занятия №1</b>		
	Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ»	2	<b>OK 1-6</b>
	<b>Практические занятия №2</b>		
	Развитие техники бега и ходьбы. Развитие синхронности и координации движений: в парах.	2	<b>OK 1-6</b>
Тема 2.2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика (адаптивные формы и виды)	<b>Практические занятия №3</b>		
	Совершенствование техники бега и ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты Сдача контрольных нормативов	2	<b>OK 1-6</b>
	<b>Практические занятия № 4</b> Обучение технике общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. Укрепление мышечного корсета. Обучение технике силовых упражнений, упражнения на растягивание в парах и релаксацию. Развитие координации, силы и гибкости	2	<b>OK 1-6</b>
	<b>Практические занятия № 5</b>		

	Обучение комплексу упражнений с гантелями: 0,5 кг - Ж, 1 кг - М (в основной стойке, в движении, в партере). Развитие выносливости. . Совершенствование техники силовых упражнений у гимнастической стенки. Дыхательная гимнастика.	2	<b>ОК 1-6</b>
	<b>Практическое занятие № 6</b>		
	Упражнения с гимнастическими предметами. Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.	2	<b>ОК 1-6</b>
	<b>Практическое занятие № 7</b>		
	Упражнения в висах и упорах ( низкая перекладина). Обучение навыкам осанки с гимнастической палкой	2	<b>ОК 1-6</b>
	<b>Практическое занятие № 8</b>		
	Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки.	2	<b>ОК 1-6</b>
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	<b>Практическое занятие №9</b>		
		<b>10</b>	
	Общие и специальные упражнения игрока. Волейбол. ОФП на занятиях волейболом. Выполнение специальных и подводящих упражнений.	2	<b>ОК 1-6</b>
	<b>Практическое занятие № 10</b>		
	Общие и специальные упражнения игрока. Волейбол. ОФП на занятиях волейболом. Выполнение специальных и подводящих упражнений. Стойки и перемещения, техники приёмов и передач мяча.	2	
	<b>Практическое занятие № 11</b>		
	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. . Передача мяча сверху (снизу) двумя руками. Обучение технике нижней подачи мяча. Обучение технике верхней подачи мяча.	2	<b>ОК 1-6</b>
	<b>Практическое занятие № 12</b>		
Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку. Прием и передача мяча через сетку на месте и в движении	2	<b>ОК 1-6</b>	
<b>Практическое занятие № 13</b>			
Игра волейбол	2	<b>ОК 1-6</b>	
Раздел 4 Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)			
		<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 14</b>		
	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 метров. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 км до 4 км.	2	<b>ОК 1-6</b>
Тема 4.2. Техника бега на длинные	<b>Практическое занятие № 15</b>		
	Обучение технике бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе.	2	<b>ОК 1-6</b>

дистанции.	<b>Практическое занятие № 16.</b>		
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции.	2	<b>ОК 1-6</b>
	<b>Промежуточная аттестация</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>38=4+34</b>	



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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

- спортивный зал,
- открытая спортивная площадка,
- Оборудование спортивного зала:
- брусья разновысокие -1шт.
- щиты баскетбольные с кольцами – 4 шт.;
- стенки гимнастические ( пролеты) 8 шт.;
- скамейки гимнастические- 6 шт.;
- маты гимнастические -6 шт.;
- канат подвесной для лазания -1шт.;
- козел гимнастический- 2 шт. ;
- конь гимнастический -1 шт.;
- мостики деревянные -3шт.;
- канат для перетягивания-1шт.;
- обручи-10 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- гранаты 500 и 700 г-10 шт.;
- ядро 4 кг-1 шт.;
- лыжи беговые с креплениями- 15пар.;
- палки лыжные -15пар;
- ботинки лыжные-15 пар;
- мячи футбольные -2шт.;
- мячи баскетбольные – 8 шт.;
- мячи волейбольные -8 шт.;
- сетки волейбольные –2 шт.

#### **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

##### **Основные источники:**

- 1.Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для образовательных учреждений / В.И. Лях, А .А. Зданевич; под ред.В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2016. - 237 с
- 2.Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для образовательных учреждений / В.И. Лях, А .А. Зданевич; под ред.В.И. Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2017. - 237 с

##### **Дополнительные источники:**

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniyum.com>].
2. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4 [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniyum.com>].

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения программы, обучающийся (слушатель) должен:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристику базовых видов двигательной деятельности;</li> <li>- основы теории и методики обучения базовым видам двигательной деятельности;</li> <li>- содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и воспитательной работы в коллективах занимающихся;</li> <li>- условия, необходимые для обучения базовым видам двигательной деятельности.</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Фронтальный опрос. Тестовые задания. Педагогическое наблюдение. Комплексы упражнений.</p> <p>Практическое выполнение. Судейская практика. Выполнение тестовых упражнений.</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные техники, методики обучения и тренировки базовых видов (гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, спортивных и подвижных игр).</li> <li>- методически грамотно организовывать спортивные соревнования для лиц с ограниченными возможностями, судейство соревнований;</li> <li>- использовать оборудование, необходимое для различных базовых видов двигательной деятельности с учетом их особенностей эксплуатации;</li> <li>- изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся адаптивной физкультурно-спортивной деятельностью с позиций достижений специальной психолого-педагогической науки и использовать полученную информацию в работе с ними;</li> <li>- применять нормативно-правовую документацию, регламентирующую профессиональную деятельность;</li> <li>- выбирать оптимальные методы и средства решения профессиональной задачи;</li> </ul>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техническими элементами базовой физической культуры, адаптированными к определенному виду деятельности;</li> <li>- приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов.</li> <li>- техникой безопасности при занятиях базовыми видами двигательной деятельности;</li> <li>- знаниями о требованиях к спортивному оборудованию для занятий физической культурой и спортом и предупреждение травматизма.</li> </ul>		

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и

позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

**Контроль и оценка** результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Система оценки результативности занятий и требований к освоению обучающимися с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура», имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей слушателей и целей занятий адаптивной физической культурой.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре слушателей, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкую их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная оценка.

Положительная оценка должна быть выставлена также слушателю, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Слушатели, выполнившие необходимые задания и требования, получают положительную оценку по дисциплине за текущий семестр.