


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

Утверждаю:
Директор ГАПОУ СО
«ТЛК им. Н.И. Кузнецова»

 С.И.Ляшок
01 сентября 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

2022 г.

Согласовано
на заседании цикловой комиссии
протокол № 1 от 31 августа 2022 г.



/ Яковенко С. А.

Утверждаю
заместитель директора по НМР



Добышева О.В.

01 сентября 2022 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура (лечебная физическая культура)» адаптированной основной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья 19601 Швея.

Программа разработана на основе профессионального стандарта «Специалист по ремонту и индивидуальному пошиву швейных, трикотажных, меховых, кожаных изделий, головных уборов, изделий текстильной галантереи». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 декабря 2015 г. N 1051н

Автор: Семенец Марина Александровна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «Физическая культура (лечебная физическая культура)»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура (лечебная физическая культура)» является обязательной частью учебного цикла ФК.00 Физическая культура адаптированной основной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья 19601 Швея.

Учебная дисциплина «Физическая культура (лечебная физическая культура)» обеспечивает выполнение трудовых функций в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по ремонту и индивидуальному пошиву швейных, трикотажных, меховых, кожаных изделий, головных уборов, изделий текстильной галантереи».

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.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

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.

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	- преодолевать полосы препятствий с использованием различных способов передвижения; -выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки; -выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки; -выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта; -осуществлять судейство в избранном виде спорта; -проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры.	- о здоровье, профилактике профессиональных заболеваний и увеличении продолжительности жизни; - требования безопасности на занятиях физической культурой; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

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	108
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	-
практические занятия	68
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
самостоятельная работа	36
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	-

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	
Тема 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания	Содержание учебного материала	4	ОК 1-6
	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Повторение теоретического материала о роли физического воспитания в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. 2. Доклад на указанную тему: «Соревновательная деятельность в массовых видах спорта».	2	
Тема 2 Спортивно-оздоровительная деятельность.	Содержание учебного материала	16	ОК 1-6
	В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ» 2. Развитие техники бега и ходьбы. Развитие синхронности и координации движений: в парах. 3. Совершенствование техники бега и ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты Сдача контрольных нормативов. 4. 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. 5. 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. 6. Упражнения с гимнастическими предметами. Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие. 7. Упражнения в висах и упорах (низкая перекладина). Обучение навыкам осанки с гимнастической палкой. 8. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки.	16	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	3. Повторить специально-беговые упражнения. 4. Повторить технику бега и ходьбы. 5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов бега и ходьбы. 6. Повторить упражнения на развитие координации. 7. Повторить упражнения на развитие силовых упражнений у гимнастической стенки и дыхательной гимнастики. 8. Повторить упражнения на развитие равновесие. 9. Повторить упражнения с гимнастической палкой. 10. Повторить упражнения на расслабление.	8	

Тема 3. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Содержание учебного материала	10	ОК 1-6
	В том числе практических занятий и лабораторных работ 9. Общие и специальные упражнения игрока. Волейбол. ОФП на занятиях волейболом. Выполнение специальных и подводящих упражнений. 10. Общие и специальные упражнения игрока. Волейбол. ОФП на занятиях волейболом. Выполнение специальных и подводящих упражнений. Стойки и перемещения, техники приёмов и передач мяча. 11. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Передача мяча сверху (снизу) двумя руками. Обучение технике нижней подачи мяча. Обучение технике верхней подачи мяча. 12. Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку. Прием и передача мяча через сетку на месте и в движении 13. Игра в волейбол	10	
	Самостоятельная работа обучающихся 11. Повторить специальные и подводящие упражнения. 12. Повторить технику приёмов и передач мяча. 13. Повторить технику нижней подачи мяча. 14. Повторить технику прием и передача мяча на месте и в движении. 15. Повторить технику отбивания мяча снизу двумя руками.	5	
Тема 4 Ходьба. Формы, виды	Содержание учебного материала	10	ОК 1-6
	В том числе практических занятий и лабораторных работ 14. 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. 15. Обучение технике бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе. 16. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. 17. Бег по различным видам грунта. 18. Бег с равномерной скоростью. Техника бега по подъему и спуску.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся 16. Совершить пеший переход по пересеченной местности от 3 км до 4 км. 17. Повторить технику бега в равномерном темпе. 18. Повторить технику бега. 19. Повторить технику бега по различным видам грунта. 20. Повторить технику бега по подъему и спуску.	5	

Тема 5 Техника бега	Содержание учебного материала	8	ОК 1-6
	В том числе практических занятий и лабораторных работ 19. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на короткие дистанции. 20. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. 21. Совершенствование техники прыжка в длину различным и способами. Контрольное тестирование: бег 100м, Прыжок в длину с разбега. 22. Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4x100м. Контрольное тестирование: челночный бег 4x10м.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся 21. Повторить забег на короткую дистанцию. 22. Повторить прыжки в длину. 23. Повторить прыжки в длину с разбега. 24. Повторить технику эстафетного бега.	4	
Тема 6. Спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы баскетбола	Содержание учебного материала	10	ОК 1-6
	В том числе практических занятий и лабораторных работ 23. Техника безопасности. Баскетбол. Тестирование уровня развития двигательных способностей. 24. Ведение мяча правой (левой) рукой. Передачи мяча на месте. Ведение мяча. Развитие координации. Правила соревнований. 25. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока. Развитие силовых качеств. 26. Передачи мяча в движении. Двусторонняя учебная игра. Развитие силовых качеств. 27. Штрафной бросок. Подбор после отскока. Броски мяча в корзину с различных положений.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся 25. Повторить правила техники безопасности. 26. Повторить правила ведение мяча. 27. Повторить упражнения на развитие силовых качеств. 28. Повторить технику передачи мяча в движении. 29. Повторить технику подбора мяча после отскока.	5	
Тема 7 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 1-6
	В том числе практических занятий и лабораторных работ 28. Упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу. Упражнения для воспитания выносливости. 29. Упражнения для воспитания быстроты. Упражнения для воспитания гибкости. 30. Упражнения на координацию движений.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся 30. Повторить упражнения для воспитания выносливости. 31. Повторить упражнения для воспитания гибкости. 32. Повторить упражнения на координацию движений.	3	

Тема 8 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8	ОК 1-6
	В том числе практических занятий и лабораторных работ 31. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты. 32. Смешанное передвижение. 33. Бег с преодолением горизонтальных препятствий. 34. Дифференцированный зачет. Контрольное тестирование: смешанное передвижение	8	
	Самостоятельная работа обучающихся 33. Повторить упражнения на развитие ловкости. 34. Повторить упражнения по смешанному передвижению. 35. Повторение теоретического материала о роли физического воспитания в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. 36. Доклад на тему: «Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста».	4	
	Всего:	108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины 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.

Учебный кабинет оснащен для обучающихся с различными видами ограничений здоровья (нарушения зрения, слуха, нервно – психические нарушения, соматические заболевания).

Для слабовидящих обучающихся в учебной аудитории предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2020.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2019 (Среднее профессиональное образование).
3. Васичкин В.И. Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа.- Киев, 2019
4. Демин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК переиздат 2019.
5. Дубровский В.Л., Гоговцев П.И.Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2020.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2022.
7. Железняк Ю.В. 120 уроков по волейболу-М; ФК и спорт переиздат 2020.
8. Кабачков В.А. Полиевский С. А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. - М., 2019.
9. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Уч. для студентов пед. инст. «Физическое

воспитание» - М; Просвещение . 2019.

10. Н.Г.Озолина Легкая атлетика : Уч. пос. для студентов ФК / ред. переиздат 2019.
11. Полиевский И.Д. «ФК и профессия» - М; ФК и спорт, 2020.
12. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник-М; Ф.К. и спорт, 2019.
13. Т.Т. Джамгарова и Д.Ц. Лунина Психология физического воспитания и спорта./ Под ред.- М.: ФиС, 2019.
14. Харитонов М.В. Развитие двигательных способностей в процессе самостоятельных занятий. 2019.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. <http://gto.ru> Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.
5. www.gto-normy.ru Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ

3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)

1. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособ, Тюмень, 2020.
2. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2022.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

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 обучающимися инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения

требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.). В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

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

Результаты обучения	Критерии оценки						Методы оценки	
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - о здоровье, профилактике профессиональных заболеваний и увеличении продолжительности жизни; - требования безопасности на занятиях физической культурой; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Критерии оценки фронтального опроса: Оценка «Отлично»: - раскрыто содержание материала; - четко и правильно даны определения и содержание понятий; - верно использованы научные термины; - сделаны выводы из изученного материала; - ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания. Оценка «Хорошо»: - раскрыто основное содержание материала; - в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; - определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании терминов или в выводах; - ответ самостоятельный. Оценка «Удовлетворительно»: - усвоено основное содержание учебного материала, в изложении нарушена последовательность; - определения понятий недостаточно четкие; - не использованы в качестве доказательства выводы; - ответы сформулированы только при наводящих вопросах.						Фронтальный опрос	
	Критерии оценки тестовых заданий: «Отлично»: - теоретическое содержание курса освоено полностью; - предусмотренные учебной программой теоретические задания выполнены в полном объеме. «Хорошо»: - теоретическое содержание курса освоено; - предусмотренные учебной программой теоретические задания выполнены в неполном объеме. «Удовлетворительно»: - теоретическое содержание курса освоено частично; - предусмотренные учебной программой теоретические задания выполнены в неполном объеме, с ошибками.						Тестовые задания	
	Критерии оценки результатов выполнения самостоятельных работ: Оценка «Отлично»: - раскрыто теоретическое содержание материала; - верно определена и продемонстрирована последовательность выполнения заданий; - сделаны выводы из изученного материала; - работа выполнена самостоятельно, использованы ранее приобретенные знания. Оценка «Хорошо»: - раскрыто теоретическое содержание материала; - с незначительными погрешностями определена и продемонстрирована последовательность выполнения заданий; - сделаны выводы из изученного материала; - работа выполнена самостоятельно, использованы ранее приобретенные знания. Оценка «Удовлетворительно»: - усвоено основное содержание учебного материала, нарушена последовательность; - не использованы в качестве доказательства выводы; - задание выполнено при непосредственной помощи преподавателя.						Оценка результатов выполнения самостоятельных работ	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - преодолевать полосы препятствий с	Контрольные упражнения	мальчики			девочки			Оценка результатов выполнения практической работы
		3	4	5	3	4	5	
	Бег 30 метров	Без	6.0	5.5	Без учета	6.5	6.0	

использованием различных способов передвижения; -выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки; -выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки; -выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта; -осуществлять судейство в избранном виде спорта; -проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры.	Бег 60 метров	учета времени	11.0	10.0	времени	12.0	11.0
	Бег 500 метров	Без учета времени					
	Челночный бег 3*10м	Без учета времени	10.0	9.0	Без учета времени	11.0	10.0
	Прыжки в длину с места	Без учета числа	150	рост	Без учета числа	140	рост
	Прыжки в длину с разбега		2.00	2.20		1.80	2.00
	Прыжки в высоту		105	120		95	105
	Прыжки через скакалку за 1 минуту		60	70		60	70
	Метание мяча		22	25		18	22
	Подтягивание на высокой перекладине	3	4	-	-	-	
	Подтягивание на низкой перекладине			Без учета числа	5	7	
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	15	20		10	15	
	Поднимание туловища из положения лежа	15	20		10	15	
	Лыжные гонки 1000метров	Без учета времени					

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное тестирование, компьютерное тестирование и т.д.). При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем.

В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель смежной дисциплины.