

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СОВЕТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

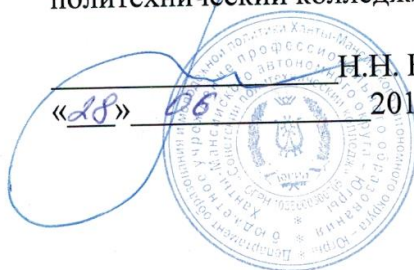
УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ «Советский
политехнический колледж»

Н.Н. Болдырева

«28»

2019

г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «Физическая культура»

18880 «Столяр строительный»

г. Советский
2019 г.

Рабочая программа адаптационной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании «Методических рекомендаций по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов» (утв. Минобрнауки России 22 января 2015 г. Н ДЛ-1/05вн)

Организация-разработчик: БУ «Советский политехнический колледж»

Разработчик: преподаватель Власова Р.Ф.

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦМК

Протокол № 5

от «24» 06 2019 г.

Председатель

[подпись] /Горячева М.С./

РЕКОМЕНДОВАНА

учебно-методическим советом.

Протокол № 4

от «24» 06 2019 г.

Председатель

[подпись] /Горячева М.С./

Содержание

№ п/п	Наименование разделов программы	Стр.
1	Паспорт рабочей программы адаптационной дисциплины	3
2	Структура и содержание адаптационной дисциплины	8
3	Условия реализации адаптационной дисциплины	27
4	Контроль и оценка результатов освоения адаптационной дисциплины	28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «Физическая культура»

Рабочая программа адаптационной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» предназначена для сохранения и укрепления здоровья обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья.

Программа разработана на основании:

1. «Методических рекомендаций по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов» (утв. Минобрнауки России 22 января 2015 г. N ДЛ-1/05вн);

2. Рабочего учебного плана, разработанного в БУ «Советский политехнический колледж» и утверждённого приказом № 66 от 24 апреля 2019 года.

Адаптационная дисциплина изучается на 1 и 2 курсах. Количество часов на реализацию программы ФК.00 - 120 часов. Практикоориентированность учебной дисциплины составляет - 83 %.

Место адаптационной дисциплины в структуре АОППО:
Адаптационный цикл

Реализация программы адаптационной дисциплины способствует формированию у обучающихся:

Умений:

- У 1. Выполнять предложенные комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- У 2. Выполнять технические действия и нормативы в соответствии с требованиями программы.
- У 3. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- У 4. Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; (дневник самоконтроля)
- У 5. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- У 6. Уметь формировать комплексы физических упражнений коррекционного воздействия;
- У 7. Составлять комплекс оздоровительных упражнений, демонстрировать его на практике.

Знаний:

- З 1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- З 2. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- З 3. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- З 4. Особенности подбора и применения ФУ при имеющемся диагнозе.

Общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей 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.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В целях формирования знаний и умений при организации образовательного процесса будут использованы классно-урочная система; современные педагогические технологии: элементы интерактивных технологий: нетрадиционные подвижные игры, имитационные игры; развивающего обучения, мультимедийная технология, дифференцированный подход.

Контроль формируемых знаний и умений проводится в процессе текущего контроля. Промежуточная аттестация предусмотрена в 2 семестре - зачёт; на 2 курсе в 4 семестре - дифференцированный зачёт.

Допускается реализация части образовательной программы с применением дистанционного обучения с использованием электронного ресурса Яндекс Класс.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем адаптационной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе:	
практические занятия	100
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2 Тематический план и содержание адаптационной дисциплины ФК.00 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Объем часов на раздел	Содержание учебного материала, практические работы	Объем часов	Вид занятия	Домашнее задание	Уровень освоения
1		2	3			4
Раздел 1. Основы знаний	6					
		Практическое занятие. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Правила сохранения правильной осанки.	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	2	Комбинированное занятие		**
Раздел 2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	8					
		Практическое занятие. Выполнение упражнений для профилактики опорно-двигательных заболеваний.	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Выполнение упражнений в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки.	2	Комбинированное занятие		**

		Практическое занятие. Выполнения упражнений лежа на спине.	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Выполнение упражнений лежа на животе.	1	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Выполнение упражнений стоя на коленях, стоя у стенки (упором на стенку).	1	Комбинированное занятие		**
Раздел 3. Упражнения для развития гибкости, укрепление мышц и связок позвоночника	10					
		Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости.	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц живота.	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины.	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц бедра.	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц плеча.	2	Комбинированное занятие		**

Раздел 4. Обучение правильному дыханию	6					
		Практическое занятие. Освоение комплекса упражнений при заболеваниях органов дыхания.	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Выполнение комплекса дыхательных упражнений.	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Выполнение комплекса дыхательных упражнений по методу Бутейко.	1	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Изучение комплекса упражнений дыхательной гимнастики «1,2,3,4».	1	Комбинированное занятие		**
Раздел 5. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	10					
		Практическое занятие. Обучение комплексу самомассажа головы, похлопывание, растирание нижних и верхних конечностей.	6	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Выполнение комплекса самомассажа головы, нижней и верхней части туловища.	4	Комбинированное занятие		**
Раздел 6. Основы формирования двигательных			4			

действий и развития физических качеств						
Тема 6.1. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам		Содержание учебного материала: 1. Виды бега; 2. Медленный бег в чередовании с ходьбой; 3. Бег трусцой.	2	Комбинированное занятие		**
Тема 6.2. Ходьба на лыжах		Содержание учебного материала: 1. Какие бывают виды ходьбы на лыжах? 2. Ходьба коньком на лыжах.	2	Комбинированное занятие		**
Раздел 7. Развитие силы	4					
Тема 7.1. Виды силовых способностей		Содержание учебного материала: 1. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые и силовая выносливость.	2	Комбинированное занятие		**
Тема 7.2. Средства и методы развития силовых способностей		Содержание учебного материала: 1. Три основных вида средств развития силы мышц: а) Упражнения с внешним сопротивлением; б) Упражнения с преодолением собственного веса тела; в) Изометрические упражнения.	2	Комбинированное занятие		**
Раздел 8. Профилактика плоскостопия	4					
Тема 8.1. Методы профилактики		Содержание учебного материала: 1. Профилактические упражнения, сидя на стуле.	4	Комбинированное занятие		**

плоскостопия		2. Профилактические упражнения в положении стоя.				
Раздел 9. Упражнения для расслабления мышц	4					
Тема 9.1. Упражнения для расслабления мышц		Содержание учебного материала: 1. Упражнения для расслабления мышц рук; 2. Упражнения для расслабления мышц туловища; 3. Упражнения для расслабления мышц ног.	4	Комбинированное занятие		**
Раздел 10. Подвижные игры	4					
Тема 10.1. Виды подвижных игр		Содержание учебного материала: 1. Виды подвижных игр и их классификация: а) Классификация по количеству участников в подвижной игре; б) По степени сложности содержания подвижной игры: от самых простых к более сложным (полуспортивным); в) По возрасту с учетом возрастных особенностей.	3	Комбинированное занятие		**
		Содержание учебного материала: Зачёт.	1	Комбинированное занятие		**
Раздел 11. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной	8					

осанки						
		Практическое занятие. Упражнения с пиалами или с другими предметами, ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики мячи, скамьи.	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Выполнение различных упражнений с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей).	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить предметы на голове.	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Подвижные игры с предметом на голове.	2	Комбинированное занятие		**
Раздел 12. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	8					
		Практическое занятие. Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой; элементы Хатха-йоги.	4	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Выполнение изученных упражнений: висы, ползание, перекаты, различные наклоны.	4	Комбинированное занятие		**

Раздел 13. Повторение полного дыхания	8					
		Практическое занятие. Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание.	4	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.	4	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Дыхательная гимнастика 1,2,3,4., по Бутейко.	4	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Упражнения: «Обнимая себя», «Насос», «Выпад-обнимая себя».	4	Комбинированное занятие		**
Раздел 14. Развитие выносливости	8					
		Практическое занятие. Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5-2 минут.	4	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Упражнения для развития выносливости «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг» и т.д.	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Висы на перекладине максимальное количество времени; упражнения в непродолжительном удержании статических поз Хатха-йоги.	2	Комбинированное занятие		**

Раздел 15. Развитие координации	8					
		Практическое занятие. Бег врассыпную, с изменением направления.	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных исходных положениях.	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.	4	Комбинированное занятие		**
Раздел 16. Подвижные игры со спортивным оборудованием	4					
		Практическое занятие. Подвижные игры с мячом.	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Подвижные игры на скакалке (десятка).	2	Комбинированное занятие		**
Раздел 17. Развитие силы			2			
		Практическое занятие. Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине.	1	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Приседания, специально подобранные упражнения, в различных исходных положениях	1	Комбинированное занятие		**

		лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в исходном положении лежа).				
Раздел 18. Развитие координации движений			2			
		Практическое занятие. Иппотерапия.	1	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Упражнения с гантелями и с гимнастической палкой.	1	Комбинированное занятие		**
Раздел 19. Профилактика плоскостопия			2			
		Практическое занятие. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам.	1	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.	1	Комбинированное занятие		**
Раздел 20. Упражнения для расслабления			2			

мышц						
		Практическое занятие. Упражнения, в исходном положении лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит».	1	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Упражнения, в исходном положении лежа, используя образные сравнения типа: «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.	1	Комбинированное занятие		**
Раздел 21. Упражнения для укрепления диафрагмы			6			
		Практическое занятие. Упражнения, лежа на спине, с грузом и без груза на животе, брюшное дыхание. Упражнения «Топор», и т.д.	3	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Подвижные игры с элементами брюшного дыхания.	3	Комбинированное занятие		**
Раздел 22. Самомассаж			4			
		Практическое занятие. Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей.	2	Комбинированное занятие		**
		Практическое занятие. Упражнения с гимнастической палкой: растирание	1	Комбинированное занятие		**

		палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.				
		Практическое занятие. Дифференцированный зачёт	1			***
		Итого	120			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Оборудование учебного кабинета: шведская стенка, мячи набивные вес(1-3кг), гимнастические палки, беговая дорожка, коврики, обручи, скакалки, валики, лыжи, гимнастическая скамейка, гантели 0.5-2.0-3.0кг, самомассажеры, тренажер «Эллипсоид», тренажер «Степпер».

Технические средства обучения: музыкальный центр, компьютер, проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: ЭБС «Знаниум», 2015

Интернет-ресурсы:

medical-enc.ru, shcool487.spb.ru, biblion.ru.

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, проектов, исследований.

Результаты обучения освоенные умения, усвоенные знания, сформированные общие компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 1 – 7 У1. Выбатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществлять самоконтроль; У2. Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; 31. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; 32. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,	Зачет Дифференцированный зачет

организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;	
ОК 1 – 7 У3. Закреплять достигнутые результаты оздоровления; У6. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; 33. Правила ортопедического режима и его соблюдение; 36. Способы закаливания организма и основные приемы само - массажа;	Зачет Дифференцированный зачет
ОК 1 – 7 У4. Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; У5. Самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами. 34. Оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой; 35. Какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.	Зачет Дифференцированный зачет
ОК 1 – 7 У2. Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; У3. Закреплять достигнутые результаты оздоровления; У5. Самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами 32. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; 35. Какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики	Зачет Дифференцированный зачет