

**ДЕПАРТАМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТОМСКОЙ
ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОМСКИЙ КОММУНАЛЬНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНО
Зам. Директора по УМР
ОГБПОУ «ТКСТ»
_____ О.Н. Кудряшова
« 1 » _____ сентября _____ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА(АДАПТИРОВАННАЯ) УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»
для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

по профессии 13450 Маляр, 19727 Штукатур

Томск 2022 г.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).

Программа составлена в соответствии с основной образовательной программой, разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 г. № 1089.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программ подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования и программ подготовки квалифицированных рабочих, разработанных в соответствии с ФГОС по специальностям и профессиям среднего профессионального образования, реализуемым в ОГБПОУ «ТКСТ».

Программа предназначена для изучения дисциплины «Физическая культура» обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Разработчик программы:

Истомина Анастасия Дмитриевна, методист ОГБПОУ «ТКСТ».

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Паспорт программы.....	6
3. Структура и содержание адаптированной программы	8
4. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	9
5. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья	13
6. Оценка результатов освоения упрощенных испытаний программы	15

1. Пояснительная записка

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения дисциплины в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования при подготовке специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих.

«Физическая культура» относится к циклу общеобразовательных и общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и нацелена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Одной из важной составляющей адаптированной программы «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья, является подвижные игры и игры с элементами спортивных игр. Она направлена на укрепление и развитие двигательной физической активности.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье человека, является двигательная физическая активность. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Исполон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе, что и является основными целями и задачами физического воспитания с обучающимися имеющими ограничения по здоровью.

В данной адаптационной программе подвижные игры тесно переплетены с элементами спортивных игр. Это удобная возможность постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, расширению диапазона функциональных возможностей и физиологических систем организма.

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям обучающихся. Схема урока физической культуры является общей, как для учеников основной медицинской группы, так и для обучающихся, имеющих ограничения по здоровью. Главное различие заключается в **дозировке физической нагрузки** и некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока.

Структура программы основана на правильной организации подвижных игр с

необходимым контролем дозированной нагрузки, интенсивности и объёма игрового времени, что позволяет решить многообразные воспитательные и лечебные задачи.

Составляющие программы:

1. Общеразвивающие упражнения (с предметом, без предмета, в движении, с мячом).
2. Дыхательная гимнастика.
3. Элементы гимнастики и акробатики.
4. Элементы спортивных игр.
5. Специальные упражнения в тренажёрном зале (индивидуальный подход, строгая дозировка, специальные тренажёры).

С целью разнообразия в занятиях, а также закрепления специальных упражнений в программу входят подвижные игры, которые позволяют снимать у обучающихся неуверенность и скованность в двигательных действиях, и активируют реабилитационные, интеграционные возможности в коллектив и общество. Так как обучающиеся, независимо от характера физических нарушений, предпочитают игру другим формам двигательной активности, потому она удовлетворяет естественную потребность в эмоциях, движений и является прекрасным средством самовыражения.

Кроме того, игры создают благоприятные условия для приобщения обучающихся с ограниченными функциональными возможностями к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является важнейшим фактором интеграции в общество здоровых сверстников.

При освоении содержания адаптированной программы по дисциплине «Физическая культура» обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к группе имеющих ограничения, аттестуются по результатам выполнения требований учебной программы (упрощенные испытания). И сдают только те виды испытаний, которые им не противопоказаны по шифру заболеваний.

Программа адаптированной «Физической культуры» является важнейшим компонентом системы создания здоровьесберегающей среды, реализуемой в колледже.

2. Паспорт программы

2.1 Область применения программы: программа учебной дисциплины

«Физическая культура» является частью программ подготовки специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих в соответствии с ФГОС по специальностям и профессиям колледжа.

2.2 Место учебной дисциплины

Программа входит в цикл общегуманитарных и социально-экономических дисциплин колледжа.

2.3 Цели и задачи дисциплины

Программа обеспечивает формирование адаптационных возможностей организма к занятиям физической культурой, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Непременное условие результативности занятий – внимательное наблюдение преподавателя за правильностью выполнения обучающимися упражнений и заданий.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) обучающийся *должен уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретённую физическую подготовку в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) обучающийся *должен знать*:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- роль физической культуры в общекультурном, и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

- формирование у обучающихся уверенности в своих силах
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь
- требования к подготовке и сдаче контрольных испытаний

3. Структура и содержание адаптированной программы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
практические занятия	100
Упрощенные испытания (качественные показатели приобретенных умений и навыков)	в поурочной деятельности
Профессионально – прикладная физическая подготовка	в поурочной деятельности
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	54
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа (рефераты, игровые задания, домашняя работа, посещение и участие в соревнованиях, тренировки в спортивных секциях)	54
Теория	8
Аттестация по дисциплине в форме	дифференцированного зачета

Для положительной аттестации по итогам семестра студентам необходимо:

- 1) регулярно посещать занятия в соответствии с расписанием;
- 2) принимать участие в мероприятиях по пропаганде ценностей здорового образа жизни;
- 3) сдавать дифференцированный зачет (в соответствии с возможностями здоровья) либо выполнять годовую зачетную работу в форме реферата (с презентацией) и его защитой.

4. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Специфика занятия
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия.</p> <p>Опорно-двигательный аппарат, мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями, регуляции системы дыхания, кровообращения, энергообеспечения.</p> <p>Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.</p> <p>Роль психических процессов в обучении двигательным действиям.</p> <p>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Краткое ознакомление с видами спорта предусмотренными для обучения по программе.</p> <p>Подвижные игры в жизни человека.</p>	4	ТЗ
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>Работа над вступлением к реферату, библиографией. Группы подвижных игр.</p>	6	СР
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.</p> <p>Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Посещение и участие в соревнованиях. Участие в судействе – соревнованиях.</p> <p>Подвижные игры, как метод лечебной физкультуры (гимнастики).</p>	4	ТЗ
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>Работа над вступлением к реферату. Подбор подвижных игр по интересам, заболеваниям, и группам.</p>	6	СР

Раздел 2. Практическая часть			
1. Легкая атлетика	Техника безопасности. Кроссовая подготовка (по самочувствию). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60 м (без учета времени). Эстафетный бег 4'30 м, 4'60 м (без учета времени). Бег по прямой с различной скоростью. Прыжки в длину с разбега способом. «согнув ноги», с места; Метание резинового мяча; Упрощенные испытания. Подвижные игры, как активизация деятельности организма. Встречная эстафета, эстафета по кругу.	18	ПЗ
	<i>Самостоятельная работа:</i> Работа по содержанию реферата Подбор комплекса ОРУ, подвижных игр.	6	СР
2. Гимнастика	Техника безопасности. Кувырок вперед/назад/в группировке. Начальные элементы связок. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки), прыжки через скакалку. Упражнения у гимнастической стенки. Работа на тренажерах, индивидуальный подход (ограничение статистических усилий). Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами. Упрощенные испытания, игры, эстафеты	16	ПЗ
	<i>Самостоятельная работа:</i> Работа над заключением реферату. Подбор комплекса ОРУ, подвижные игры.	6	СР
3. Спортивные игры		60	
3.1 Элементы игры в волейбол	Техника безопасности игры. Правила игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи; подача мяча; прием мяча снизу двумя руками; прием мяча одной рукой. Не стандартные приемы нападения (сброс, касание с изменением траектории полета мяча). Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	10	ПЗ
	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Упрощенные испытания. Подвижные игры, как развитие быстроты, ловкости, сосредоточения внимания. П. игры – передай мяч сверху, снизу; ловкие и меткие. Эстафеты с малыми и большими мячами.	10	ПЗ
	<i>Самостоятельная работа:</i> Посещение соревнований. Подбор комплекса ОРУ. Имитация движений. Классификация подвижных игр по теме волейбол.	6	СР

3.2 Элементы игры в баскетбол	<p>Техника безопасности игры. Правила игры. Ловля и передача мяча (с отскоком от пола), ведение поочередно левой и правой рукой. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), техника движения руки. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники защиты - перехват, Приемы, применяемые против броска, накрывание тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола; игра в пас без ведения мяча (видеть поле). Игра по правилам. Упрощенные испытания.</p>	14	ПЗ
	<p>Подвижные игры, как возможность дружеского общения в коллективной игре. П. игры. Встречная эстафета с мячом; эстафеты с малыми и большими мячами.</p>	6	ПЗ
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>Оформление реферата. Посещение соревнований. Подбор комплекса ОРУ. Имитация движений. Классификация подвижных игр по теме баскетбол.</p>	6	СР
3.3 Элементы игры в футбол (Фут. мяч № 6)	<p>Техника безопасности игры. Правила игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты. Тактика нападения</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Упрощенные испытания.</p> <p>Подвижные игры, как воздействие на моторную психическую сферу в коллективе.</p> <p>П. игры – защита товарища; - отбери мяч (пас в кругу); - встречная эстафета с мячом в ногах. С большими и малыми мячами. Встречная эстафета с мячом в ногах. С большими и малыми мячами.</p>	10	ПЗ
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>Подготовка презентации по подвижным и спортивным играм. Посещение соревнований. Подбор комплекса ОРУ. Имитация движений.</p>	6	СР
3.4 Настольный теннис	<p>Техника безопасности. Стойки. Способы держания ракетки (хватки)- горизонтальные, вертикальные. Передвижение: рывки, прыжки, выпады, шаги.</p> <p>Технические приемы: Свечи: - справа, слева. Удар. Накат. Подставка. Срезка, подача, слева с нижнебоковым вращением. подача слева, быстрая подача с верхним вращением. Подрезка справа, слева. Накат справа, слева Топ-спин, Топ удар: справа, слева. Тактические действия: атакующие. Двусторонняя игра: защитные действия. Упрощенные испытания.</p> <p>Подвижные игры, как уверенность в своих силах и развитие координационных возможностей.</p>	10	ПЗ

	П. игры: встречная эстафета с т/ракеткой и т/мячом. Передай т/мяч (с т/ракетки на т/ракетку).		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка презентации по подвижным и спортивным играм. Посещение соревнований. Подбор комплекса ОРУ. Имитация движений.	12	СР
Раздел 3. Упрощенные испытания в поурочной деятельности			
3.1 Упрощенные нормативы. Нормативы ППФП.	В поурочной деятельности	6	
Аттестация по дисциплине. Дифференцированный зачет.	Дифференцированный зачёт в поурочной деятельности	6	
		Всего по программе:	162

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

5. Условия реализации программы

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению. Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия:

- спортивного зала;
- тренажерного зала;
- гимнастического зала;
- футбольного поля;
- открытой спортивной площадки.

Оборудование: эстафетные палочки, колодки стартовые, секундомеры, легкоатлетические снаряды (гранаты, мячи для метания), флажки, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные, свисток, гимнастические маты, скамейки,, теннисные столы, сетки, ракетки, скакалки, обручи, стойки для прыжков в высоту, баскетбольные щиты с кольцами, сеткаволейбольная, баскетбольные, ворота футбольные с сетками, канаты для перитягивания, эспандеры, амортизаторы резиновые, гантели, тренажеры, палки гимнастические, рулетки, насосы.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын. Физическая культура. – М, 2000.

А. Бишаева Учебник Физическая культура М. – 2010.

К. Д Дворкин, Давыдов. Физическое воспитание студентов Феникс Ростовна Дону 2008.

Физическая культура в специальном образовании. – М., 2009.

Теория и методика физического воспитания и спорта. – М. 2009.

Дополнительные источники:

Здоровье и физическая культура студента – М.2009.

Физическая культура в специальном образовании 2010.

.Коррекционные и подвижные игры. 2011.

Общая Физическая подготовка Ростов-на-Дону 2010.

Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»- М.2010.

Спортивные игры М. 2010.

Возрастная анатомия и физиология—М. 2008.

Интернет-ресурсы: wikipedia. ru, nashauceba. ru, sportaim. ru, tennis. biggam. , news. sportbox. ru.,www evrosport. ru. ,footballhd. ru., bobsoccer.ru., sportstories. rsport. ru., www. vhlru. ru.

6. Оценка результатов освоения упрощенных испытаний

Оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тренировок, консультаций, спортивных игр и состязаний, выполнения специальных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы испытаний и оценки результатов обучения
В результате изучения адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся <i>должен знать</i> :	
1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.	1. Устная оценка
2. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2. Защита реферата
3. Способы оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	3. Наблюдение. Участие в соревнованиях (судейство)
4. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	4. Тест по Вайнеру Наблюдение.
5. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений работы на тренажерах «Тропа здоровья».	5. Участие в соревнованиях Устная оценка Сдача упрощенных нормативов
6. Выполнять упражнения из изученных подвижных игр (подготовительные упражнения по теме спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, н/теннис).	6. Сдача упрощенных нормативов. Устная оценка
7. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	7. Наблюдение
8. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	8. Соревнования (без учета времени)
9. Выполнять приемы страховки и само страховки;	9. Соревнования, турниры (учебная игра, судейство)
10. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	10. Участие в соревновании (учебная игра)
11. Выполнять упрощенные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при	11. Выполнение упрощенных Испытаний. Устная оценка

соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
--	--

Оценка результатов упрощенных испытаний и тестов, в освоении адаптированной программы дисциплины «Физическая культура» для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, направлена на овладение оздоровительными и профилактическими комплексами упражнений, а так же воспитания интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, что обеспечивает комплексную реабилитацию и интеграцию в общество.