

Приложение 2.19
к ПАОП по специальности
11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание
и ремонт электронных приборов и устройств

ПРИМЕРНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ БЕЗ НАРУШЕНИЙ
ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	
1. Общая характеристика примерной адаптированной программы учебной дисциплины	
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	
2. Структура и содержание дисциплины	
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	
2.2. Содержание дисциплины	
3. Условия реализации дисциплины	
3.1. Материально-техническое обеспечение	
3.2. Учебно-методическое обеспечение	
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура» – формирование у обучающихся с инвалидностью без нарушений психофизического развития знаний, умений и навыков, необходимых для организации и проведения занятий по адаптивной физической культуре, а также для использования средств физической культуры в целях укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина «Физическая культура» для обучающихся с инвалидностью без нарушений психофизического развития включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла ПАОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения адаптированной образовательной программы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте	-
ОК.02	определять задачи для поиска информации определять необходимые источники информации структурировать получаемую информацию выделять наиболее значимое в перечне информации	приемы структурирования информации формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации порядок их применения и программное	-

	оценивать практическую значимость результатов поиска оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач использовать современное программное обеспечение использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач	обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств	
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной	содержание актуальной нормативно-правовой документации современная научная и профессиональная терминология	-
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	-
ОК06	описывать значимость своей специальности	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей	-
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Трудоемкость освоения дисциплины**

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	104	98
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	-
Всего	106	98

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		6/0	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание	6/0	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<p>1. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>2. Основы здорового образа и стиля жизни. Факторов, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.</p> <p>3. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>	6	

	Основы профессионально прикладной физической подготовки. Профессиограммы. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	-	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		86/86	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание	12/12	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие 1. «Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. - Строевые приемы на месте. -Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. -Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. -Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно..»	2	
	Практическое занятие 2. «Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. -Движение в обход, остановка группы в движении. -Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.»	2	
	Практическое занятие 3. «Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. -Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. -Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	2	

	-Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.»		
	Практическое занятие 4. «-Техника ОРУ. -Освоение раздельного способ проведения ОРУ. -Поточный способ проведения ОРУ.»	2	
	Практическое занятие 5. «-Ознакомление с техникой акробатических упражнений. -Изучение техники акробатических упражнений. -Совершенствование техники акробатических упражнений»	2	
	Практическое занятие 6. «Различные игры разной интенсивности. Техника безопасности при занятии общей физической подготовкой»	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание	10/10	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие 7. «-Отработка техники низкого старта. -Бег на короткие дистанции. -Техника стартового разбега. -Совершенствование техники низкого старта. -Техника финиширования..»	2	
	Практическое занятие 8. «-Совершенствование техники бега на короткие дистанции. -Обучение техники эстафетного бега 4x100м -Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Практическое занятие 9. «-Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	
	Практическое занятие 10. «-Кроссовая подготовка.»	2	
	Практическое занятие 11. «Прием контрольных нормативов: бег 100м, 1000м (ю), 500м (д); прыжок в длину с места.»	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3	Содержание	50/50	

Спортивные игры	<p>Баскетбол Ловля и передача мяча, -Ведение, -Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), - Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. - Правила игры. -Техника безопасности игры. -Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Мини-футбол Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>	<p>-</p>	<p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08</p>
	В том числе практических и лабораторных занятий	50	

Практическое занятие 12. «Баскетбол. -Отработка действия без мяча: стойки, перемещения.»	2	
Практическое занятие 13. «Баскетбол. -Обучение техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча.»	2	
Практическое занятие 14. «Баскетбол. -Совершенствование игровых приемов. -Техника штрафных бросков.»	2	
Практическое занятие 15. «Баскетбол. -Взаимодействия игроков. -Учебная игра.»	4	
Практическое занятие 16. «Волейбол. Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.»	4	
Практическое занятие 17. «Волейбол. Изучение и отработка техники нижней подачи.»	2	
Практическое занятие 18. «Волейбол. Двусторонняя игра.»	6	
Практическое занятие 19. «Волейбол. Тактические действия в игре»	2	
Практическое занятие 20. «Мини-футбол. - разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. - сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей.	2	
Практическое занятие 21. «Мини-футбол-упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми.	2	
Практическое занятие 22. «мини-футбол -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2	
Практическое занятие 23. «Мини-футбол -тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.	2	
Практическое занятие 24. «Мини-футбол - сдача контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	2	

	Практическое занятие 25. «Мини-футбол - индивидуальное проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	2	
	Практическое занятие 26. «Настольный теннис. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	6	
	Практическое занятие 27. «Настольный теннис тренировочные игры, двусторонние игры на счет.»	6	
	Практическое занятие 28. «Настольный теннис. выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры»	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Содержание	8/8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Общая физическая подготовка	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие 29. «Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины.»	2	
	Практическое занятие 30. «Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног.»	2	
	Практическое занятие 31. «Комплекс упражнений с гирями /ю/, скакалками /д/.	2	
	Практическое занятие 32. «Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Прием контр. норм. – подъем туловища из положения лежа /30сек/, - подтягивания на перекладине /ю/, - отжимания в упоре лежа,»	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Содержание	6/6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций в 5, 10 км	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	

	Практическое занятие 33. «Участие в соревнованиях»	6	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка		12/12	
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание	12/12	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие 34. «Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	
	Практическое занятие 35. «Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	
	Практическое занятие 36. «Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
	Практическое занятие 37. «Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	

	Практическое занятие 38. «Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	Практическое занятие 39. «Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма..»	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-	
<i>Промежуточная аттестация</i>		2	
Всего		106/98	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал/спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с ПАОП.

Для обучающихся с соматическими заболеваниями, у которых не поражены опорно-двигательные функции и органы чувств, зачастую достаточно повысить степень учета эргономических требований к учебным материалам, чтобы студент с ОВЗ сам мог выбрать размер и тин шрифта при просмотре, полученного материала на экране, убрать или переместить рисунки и т.п., изменить цвета, используемые при оформлении текста, подобрать степень яркости и контраста.

Специальные помещения должны представлять собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Бишаева А.А, Физическая культура: учеб. для студ. учреждений СПО/ А. А. Бишаева. —4-е изд., стер. - М.: ИЦ «Академия»2020

2. Филиппова Ю.С. Физическая культура. Учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2156464> (дата обращения: 01.07.2024). – Режим доступа: по подписке.

3. Лях В.И. Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/139413>

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Актуальный социальный контекст, в котором приходится работать и жить. - Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в социальном контексте. - Приемы структурирования информации. - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - Средства профилактики перенапряжения. - Формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации. - Содержание актуальной нормативно-правовой документации. - Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей. - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - Основы здорового образа жизнедеятельности. 	<p>Точность формулировки правил игры по всем видам, включенным в рабочую программу.</p> <p>Формулировка положений согласно нормам по технике безопасности при занятиях спортом, объяснения правил закаливания.</p> <p>Обоснованные разъяснения понятия «здоровый образ жизни».</p> <p>Подбор упражнений для расслабления, составления комплекса гигиенической гимнастики.</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе.</p>
<p>Умеет:</p> <p>Распознавать задачу и/или проблему в социальном контексте.</p>	<p>- Грамотное составление комплекса УГГ.</p> <p>- Ежедневное использование комплекса УГГ.</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p>

<p>Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части.</p> <p>Выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы.</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p> <p>Определять необходимые источники информации.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>-Демонстрирование умений выполнения упражнений на расслабление</p> <p>-Демонстрирование соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине.</p> <p>-Демонстрирование результативности участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта.</p> <p>-Проявления активности на занятиях физической культурой и в секциях.</p> <p>-Составление комплекса производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности.</p> <p>-Демонстрирование судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка.</p> <p>Проведение мероприятия.</p>
--	---	---