

Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»
(ГГТУ)
Ликино-Дулевский политехнический колледж – филиал ГГТУ

Примерная программа
адаптированной учебной дисциплины
БД.08 Физическая культура

Нозология: инвалидность без нарушений психофизического развития

программа подготовки специалистов среднего звена

15.02.16 Технология машиностроения

базовой подготовки

Наименование квалификации

Техник-технолог

Форма обучения

очная

Организация – разработчик:
Ликино-Дулевский политехнический
колледж – филиал ГГТУ

г. Орехово-Зуево, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «БД.08 Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее ОПОП СПО) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения. Примерная рабочая программа разработана для лиц с инвалидностью без нарушений психофизического развития.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «БД.08 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 5.1 Планировать и осуществлять управление деятельностью подчиненного персонала.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 5.1, ОК 01, ОК 04, ОК 08	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	<ul style="list-style-type: none">- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

		готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	14
практические занятия (<i>если предусмотрено</i>)	58
<i>в том числе</i> <i>практические занятия практической подготовки</i>	<u>18</u>
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 1 и 2 семестре	-

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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека		14	ПК 5.1, ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	10/4	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	
Тема 2. Техника безопасности	Содержание учебного материала		
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу, основы методики самостоятельных занятий по баскетболу.	6	
	2. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	3. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие Упражнения для коррекции нарушения осанки.	4	
	Практическое занятие практической подготовки Общеразвивающие упражнения. Упражнения в парах с партнером.		
Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		54	ПК 5.1, ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	0/54	
	Практическое занятие Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт. Стартовый разбег, финиширование.	10	

	Бег 100 метров. Бег по прямой с различной скоростью. Рванный бег: 100м- медленно, 100м- быстро. Равномерный бег на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).		
	Практическое занятие практической подготовки Эстафетный бег: 4-100м и 4-400м.		
Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие Обучение техники ловли и передачи мяча. Обучение техники бросков мяча. Техника ведения мяча. Обучение техники передвижения на площадке.	12	
	Практическое занятие практической подготовки Изучение техники ловли и передачи мяча. Изучение техники ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления.		
Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по волейболу. Самоконтроль занимающихся. Обучение техники подачи мяча. Обучение техники приема и передачи мяча. Обучение технико-тактическим действиям.	16	
	Практическое занятие практической подготовки Совершенствование техники передачи мяча сверху. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в прыжке.		
Тема 4. Гимнастика	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Средства физической культуры. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах.	16	
	Практическое занятие практической подготовки Общеразвивающие упражнения. Упражнения в парах с партнером. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.		
Промежуточная аттестация		4	
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «*Спортивный зал*», оснащенный оборудованием:

Оборудование спортивного зала.

Спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта:

волейболу,
баскетболу,
гимнастике,
общей физической подготовке,
легкой атлетике,
тяжелой атлетике,
лыжному спорту

Оборудование тренажерного зала общефизической подготовки:

Тренажер Totalgym 1000 – 1 шт.
Тренажер Bodi – gym – 1 шт.
Универсальный многофункциональный тренажер-1 шт.
Гиря -10 шт.
Гантели-2 шт.
Груша боксерская -1 шт.
Перекладина высокая-3 шт.
Перекладина низкая -3 шт.
Бревно гимнастическое -1 шт.
Брусья параллельные -1 шт.
Стол для настольного тенниса-1 шт.
Штанга наборная с блинами – 3шт.
Маты гимнастические – 6 шт.
Коврики для аэробики –25 шт.
Мячи волейбольные – 8 шт.
Ракетки для настольного тенниса - 10 шт.
Сетки для настольного тенниса – 3 шт.
Мячи для настольного тенниса – 4 упак.
Воланы для бадминтона - 5 уп.
Палки гимнастические деревянные – 20 шт.
Мячи баскетбольные – 4 шт.
Мячи теннисные – 6 упак.
Медболы – 2 шт.
Ракетки бадминтонные – 6 шт.
Счетчик для волейбола и тенниса (табло перекидное) – 1 шт.
Скакалки – 19 шт.

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.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные издания

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

3.2.3. Дополнительные источники

1. ЭБС Университетская библиотека online - <http://biblioclub.ru/>
2. ЭБС ЮРАЙТ – <https://urait.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий.

При необходимости для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается увеличение времени на подготовку к зачету, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья осуществляется входной контроль, назначение которого состоит в определении его способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Форма входного контроля для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена в форме тестирования. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с	«Отлично» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию	- тестовое задание - дифференцированный зачет - реферат - презентация

<p>учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<p>учителя используют их в нестандартных условиях;</p> <p>«Хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;</p> <p>«Удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;</p> <p>«Неудовлетворительно» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.</p>	
<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p>		<p>оценка на практических занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - контрольный норматив - самостоятельное выполнение комплекса упражнений