

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: с нарушением зрения  
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 нарушением зрения.

### 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.

### 1.2. 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"><li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li></ul>

		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
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	72
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
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	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 1 и 2 семестре</b>	-

## 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).		
	<b>Практическое занятие практической подготовки</b> Эстафетный бег: 4-100м и 4-400м.		
<b>Тема 2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие</b> Обучение техники ловли и передачи мяча. Обучение техники бросков мяча. Техника ведения мяча. Обучение техники передвижения на площадке.	<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие практической подготовки</b> Изучение техники ловли и передачи мяча. Изучение техники ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления.		
<b>Тема 3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу. Самоконтроль занимающихся. Обучение техники подачи мяча. Обучение техники приема и передачи мяча. Обучение технико-тактическим действиям.	<b>16</b>	
	<b>Практическое занятие практической подготовки</b> Совершенствование техники передачи мяча сверху. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в прыжке.		
<b>Тема 4. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Средства физической культуры. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах.	<b>16</b>	
	<b>Практическое занятие практической подготовки</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения в парах с партнером. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>4</b>	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### **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.

#### **Организация рабочего места:**

- рекомендуется выделить для обучающегося место в первом ряду, у окна
- учебные помещения оборудуются комбинированной системой общего искусственного и местного освещения.

Суммарный уровень освещенности от общего и местного освещения должен составлять:

для обучающихся с высокой степенью осложненной близорукости и высокой степенью дальнозоркости 1000лк;

для обучающихся с поражением сетчатки и зрительного нерва (без светобоязни) - 1000-1500лк;

для обучающихся со светобоязнью - не более 500 лк;

для обучающихся со светобоязнью над учебными столами предусматривается раздельное включение отдельных групп светильников общего освещения;

- парты и столы обучающихся, страдающих светобоязнью, размещаются таким образом, чтобы не было прямого, раздражающего попадания света в глаза обучающихся;

- в учебных аудиториях окраска дверей и дверных наличников, выступающих частей мебели и оборудования должна контрастировать с окраской стен и иметь матовую поверхность;

- для обеспечения ориентировки в здании, сокращения излишних передвижений, а также для безопасности обучающихся учебные и иные помещения для них желательно размещать не выше второго этажа;

- опасные для обучающихся с нарушением зрения места должны иметь ограждения, обеспечивающие полную безопасность;

двери и шкафы всегда должны быть закрыты, их нельзя оставлять приоткрытыми;

- обучающихся необходимо предупреждать об изменении расположения мебели в аудитории, привычного расположения предметов, которыми он пользуется;

- использование в аудитории визуальных ориентиров, выполненных яркими цветами, пиктограмм, освещаемых указателей, надписей, подсветки в затемненных местах (в шкафах для книг, пособий);

- комплект оснащения для стационарного рабочего места для незрячего или слабовидящего пользователя: персональный компьютер с большим монитором (19 - 24"), с программой экранного доступа JAWS, программой экранного увеличения (MAGic, ZoomText) и дисплеем, использующим систему Брайля (рельефно- точечного шрифт), читающая машина, портативный видеоувеличитель;

- комплект оснащения для мобильного рабочего места для незрячего или слабовидящего пользователя: ноутбук (или нетбук) с программой экранного доступа JAWS, программой экранного увеличения (MAGic, ZoomText) и портативным дисплеем, использующим системы Брайля (рельефно- точечный шрифт), портативный видеоувеличитель, тифломаркер.

#### **Технические и программные средства общего и специального назначения**

- адаптация официального сайта образовательной организации
- дисплей с использованием системы Брайля (рельефно- точечный шрифт) 40- знаковый или 80- знаковый, или портативный дисплей

- принтер с использованием системы Брайля (рельефно- точечный шрифт)

- программа экранного доступа с синтезом речи

- программа экранного увеличения

- редактор текста (программа для перевода обычного шрифта в брайлевский и обратно)

- программы синтеза речи TTS (Text-To-Speech)

- читающая машина



- стационарный электронный увеличитель
- ручное увеличивающее устройство (портативная электронная лупа)
- электронный увеличитель для удаленного просмотра
- тифломаркер
- мультимедийная библиотека с медиагидом.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **Учебные и информационные ресурсы**

- учебники в электронном и печатном варианте
- учебные пособия, материалы для самостоятельной работы в печатной форме (выполненные крупным шрифтом, шрифтом Брайля) или в форме электронного документа

- рельефные наглядные пособия, муляжи естественной формы и размера
- программы виртуальных

#### **Лабораторных работ**

- учебные материалы в аудиоформате
- система поддержки учебного процесса образовательной организации, функционирующая на программной образовательной платформе
- электронные образовательные ресурсы
- мультимедийные ресурсы
- сервис видеоконференций
- программное обеспечение для текстовой, голосовой и видеосвязи
- периодические издания в электронном и печатном варианте.

#### **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>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-</li> </ul>	<p>«Отлично» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовое задание</li> <li>- дифференцированный зачет</li> <li>- реферат</li> <li>- презентация</li> </ul>

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	«Неудовлетворительно» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга		оценка на практических занятиях; - контрольный норматив - самостоятельное выполнение комплекса упражнений