

Аннотация
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА(АДАПТИРОВАННАЯ) УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04 Физическая культура для лиц с ОВЗ и инвалидностью»

2024 г.

Разработчик программы: ГАПОУ Учалинский колледж горной промышленности

Рабочая программа предмета «Физическая культура» (для студентов 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 2004г. №1089 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164, от 31.08.2009 N 320, от 19.10.2009 N 427, от 24.01.2012 N 39)

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 ГАПОУ Учалинский колледж горной промышленности.

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

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья.....	6
3.	Структура и содержание адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	7
4.	Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	8
5.	Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья.....	17
6.	Оценка результатов освоения упрощенных испытаний программы дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья....	18

1. Пояснительная записка

к программе учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья

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. Испокон 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).
6. 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 учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

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

2.3. Цели и задачи дисциплины: 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/понимать*:

- 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

Уровень физического развития определяет успешное постижение и других дисциплин.

3. Структура и содержание адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	144
в т.ч. в форме практической подготовки	140
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	132
Самостоятельная работа ¹	8
Промежуточная аттестация: <i>в форме зачетов в 1,2,3,4,5 семестрах, дифференцированный зачет в 8 семестре</i>	2

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

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.

5. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

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

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия:

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

Оборудование:

эстафетные палочки, колодки стартовые, секундомеры, легкоатлетическое снаряжение (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, сетка волейбольная, баскетбольные ворота футбольные с сетками, канаты для перетягивания, эспандеры, амортизаторы резиновые, гантели, тренажеры, палки гимнастические, рулетки, насосы.

Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

Основные печатные и электронные издания

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование)

образование). Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/> (дата обращения: 18.09.2023). – Режим доступа: по подписке

2. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/> (дата обращения: 18.09.2023). – Режим доступа: по подписке

3. Полиевский, С. А. Спортивная экология : учебник / С.А. Полиевский. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 254 с. Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/> (дата обращения: 18.09.2023). – Режим доступа: по подписке

Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

1. Оценка результатов освоения упрощенных испытаний программы дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

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 должен: знать (понимать)	
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)

<p>4. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p>4. Тест по Вайнеру Наблюдение.</p>
<p>5.Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений работы на тренажерах «Тропа здоровья»</p>	<p>5. Участие в соревнованиях Устная оценка Сдача упрощенных нормативов</p>
<p>6.Выполнять упражнения из изученных подвижных игр (подготовительные упражнения по теме спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, н/теннис).</p>	<p>6. Сдача упрощенных нормативов Устная оценка</p>
<p>7.Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>7. Наблюдение</p>
<p>8.Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>8. Соревнования (без учета времени)</p>
<p>9.Выполнять приемы страховки и само страховки;</p>	<p>9. Соревнования, турниры (учебная игра, судейство)</p>

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 соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	11. Выполнение упрощенных испытаний Устная оценка

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.