

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
ОГСЭ.04 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**

1.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04 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 «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического 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. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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
ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.1	-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных	-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

	формах занятий физической культурой.	
--	--------------------------------------	--

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	212
в т.ч. в форме практической подготовки	166
в т. ч.:	
теоретическое обучение	32
практические занятия	134
<i>в том числе</i> <i>практические занятия практической подготовки</i>	<u>41</u>
Самостоятельная работа	46
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 6 и 8 семестрах	-

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, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1.	Основы физической культуры	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.1
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	6/0/2	
	1. Основы здорового образа жизни. 2.Физическая культура в обеспечении здоровья.	6	
	3. Самоконтроль студентов во время занятий физическими упражнениями и спортом. 4.Техника безопасности на занятиях физической культуры.		
	5.Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. 6.Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности		
	Самостоятельная работа обучающихся Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Социокультурное развитие личности.		
	Раздел 2.	Легкая атлетика	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	0/12/4	
	Практические занятия Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	12	
	Практические занятия практической подготовки Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для развития и совершенствования основных двигательных качеств. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и мышц спины.	4	
		Содержание учебного материала	0/14/2

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Практические занятия Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	14	
	Практические занятия практической подготовки Разучивание комплексов специальных упражнений в группах. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для развития и совершенствования основных двигательных качеств.	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	2/16/6	
	1. Техника выполнения прыжка в длину. 2. Техника метания гранаты	2	
	Практические занятия Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	16	
	Практические занятия практической подготовки Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и мышц спины. Обязательное проведение разминки. Написание рефератов, докладов, сообщений на темы: «Основы здорового образа жизни», «Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни», «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями».	6	
Раздел 3.	Баскетбол	54	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.1
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча.	Содержание учебного материала	6/8/0	
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. 2. Правила игры в баскетбол.	6	
	3. Техника выполнения ведения мяча. 4. Техника выполнения передачи мяча.		

	5. Техника выполнения бросков мяча от груди. 6. Техника выполнения бросков мяча со сменой мест		
	Практические занятия Техника выполнения ведения мяча одной рукой. Техника выполнения ведения мяча попеременно двумя руками. Техника выполнения ведения мяча с сопротивлением.	8	
	Практические занятия практической подготовки Техника выполнения ведения мяча в парах, тройках		
	Содержание учебного материала	0/8/4	
Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча на месте и в движении	Практические занятия Техника выполнения передачи мяча от груди. Техника выполнения передачи мяча от головы с ударом об пол. Техника выполнения передачи мяча на два шага.	8	
	Практические занятия практической подготовки Техника выполнения передачи мяча со сменой мест.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений на развитие физических качеств: прыгучести, гибкости, координации. Выполнение упражнений для развития силы брюшного пресса и спины.	4	
	Содержание учебного материала	4/18/6	
Тема 3.3. Техника выполнения броска мяча в кольцо	1. Техника выполнения броска мяча со средней дистанции. 2. Техника выполнения броска мяча с трехочковой линии.	4	
	3. Техника выполнения броска мяча с двух шагов. 4. Техника выполнения контрольных нормативов		
	Практические занятия Выполнение броска мяча со средней дистанции. Выполнение броска мяча с трехочковой линии. Выполнение броска мяча с двух шагов.	10	
	Практические занятия практической подготовки Техника выполнения броска мяча со штрафной линии		
	Содержание учебного материала	0/8/6	
	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.	8	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия практической подготовки Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.		

	Самостоятельная работа обучающихся: Написание рефератов на темы: «Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья», «Профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек». Работа с дополнительной литературой. Выполнение упражнений по ловле и передаче мяча, ведении мяча и броска мяча.	6	
Раздел 4.	Волейбол	64	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.1
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	6/10/4	
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. 2. Правила игры в волейбол.	6	
	3. Подача мяча и прием.		
	4. Виды подачи и приема мяча.		
	5. Блокирование нападающего удара.		
	6. Страховка у сетки.		
	Практические занятия Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Прием мяча. Передача мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	10	
	Практические занятия практической подготовки Отработка тактики игры: расстановка игроков, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Выполнение упражнений специально-физической направленности.	4		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после подачи	Содержание учебного материала	0/10/4	
	Практические занятия Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Техника выполнения нижней подачи мяча. Техника выполнения нижнего приема мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	10	
	Практические занятия практической подготовки Отработка техники нижней подачи мяча и приёма мяча после подачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся Учебно-методическая работа с учебной и справочной литературой. Написание реферата по теме: «Особенности самостоятельных занятий для спортивных игр»	4	

Тема 4.3. Техника атакующего удара	Содержание учебного материала	2/8/2	
	1. Техника выполнения прямого атакующего удара мяча. 2. Техника выполнения диагонального атакующего удара мяча.	2	
	Практические занятия Выполнение прямого атакующего удара мяча. Выполнение диагонального атакующего удара мяча.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся Игровые упражнения по совершенствованию техники игры волейбол, другие спортивные игры.	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	2/12/4	
	1. Контрольные нормативы. 2. Владение техническими элементами в волейболе.	2	
	Практические занятия Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	12	
	Практические занятия практической подготовки Учебная игра с применением изученных положений.		
	Самостоятельная работа обучающихся Учебно-методическая работа с учебной и справочной литературой. Написание рефератов на тему: «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала». Выполнение упражнений верхней и нижней передаче мяча, прием мяча и атакующего удара.	4	
Раздел 5.	Гимнастика	26	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.1
Тема 5.1 Техника гимнастических упражнений, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	4/14/8	
	1. Техника безопасности на занятиях с гимнастическими снарядами. 2. Самоконтроль студентов во время занятий физическими упражнениями и спортом.	4	
	3. Техника выполнения упражнений со скакалками и гимнастическими обручами. 4. Техника выполнения упражнений на гимнастическом бревне и на параллельных брусьях.		
	Практические занятия Выполнения упражнений со скакалками. Выполнения упражнений с гимнастическими обручами. Выполнение упражнений на гимнастическом бревне. Выполнение упражнений на параллельных брусьях. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	14	
	Практические занятия практической подготовки Круговая тренировка на 5 - 6 станций		

	Самостоятельная работа обучающихся Учебные занятия с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Комплекс ОРУ. Упражнения на гибкость, расслабление, элементы релаксации. Написание реферата по теме: «Способы предупреждения травматизма на занятиях физкультурой и спортом»	8	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		4	
Всего:		212	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием и техническими средствами обучения:

Спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта:

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

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 па 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. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
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. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

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.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	«Отлично» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях; «Хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно	-оценка на практических занятиях; - контрольный норматив - самостоятельное выполнение комплекса упражнений - мониторинг здоровья и спортивных показателей.

<p>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>	<p>легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; «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; «Неудовлетворительно» —</p>	
<p>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.</p>	<p>- тестовое задание - реферат - презентация - дифференцированный зачет</p>