

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Нефтекамский машиностроительный колледж

ОДОБРЕНО

Предметно - цикловой комиссией
«Общеобразовательные дисциплины»

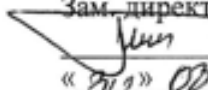
Председатель ПЦК

 Р.А. Шаймухаметова

« 28 » 08 20 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 Т.Ф. Маликов

« 28 » 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура (адаптационная)

Специальность: 38.02.01

Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Базовая подготовка

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) для специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) – базовая подготовка, входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Организация-разработчик: ГБПОУ Нефтекамский машиностроительный колледж

Разработчик:

ВалиевБ.Ф. - преподаватель ГБПОУ Нефтекамский машиностроительный колледж

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (адаптационная)

1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС среднего общего образования по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) – базовая подготовка, входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Программа направлена на коррекцию физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины (базовый уровень):

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины ориентировано на формирование ОК и ПК:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ПК 5.3. Обеспечивать контроль за сохранностью наличных денег и денежных документов.

Цель программы:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1) освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;

2) формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

3) обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

4) формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1)развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);

2)формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;

3)развитие пространственно-временной дифференцировки;

4)обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- 1)укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма студентов;
- 2)активизация защитных сил организма студента;
- 3)повышение физиологической активности органов и систем организма;
- 4)укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы;
- 5)коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (сколиозы, нарушение осанки, плоскостопия);
- 6)коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- 7)коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- 8)обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья студентов;

Воспитательные задачи:

- 1)воспитание в студентах чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- 2)воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- 3)воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- 4)формирование у студентов осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Средства, используемые при реализации программы: физические упражнения:

- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры;
- спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

Планируемые результаты:

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

К специфическим ***принципам*** работы по программе адаптационная «Физическая культура» относятся:

- 1) создание мотивации;
- 2) согласованность активной работы и отдыха;
- 3) непрерывность процесса;
- 4) необходимость поощрения;
- 5) социальная направленность занятий;
- 6) активизации нарушенных функций;
- 7) сотрудничество с родителями;
- 8) воспитательная работа.

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен *знать и понимать*:

- 1) роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- 2) элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- 3) некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

Уметь:

- 1) составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- 2) выполнять легкоатлетические упражнения, гимнастические (комбинации), технические действия спортивных игр;
- 3) выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья;
- 4) осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- 5) соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- 6) использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- 7) включение занятий физической культурой в активный отдых и досуг.

Способы организации студентов на занятиях физической культурой.

Методы:

- фронтальный;
- поточный;
- индивидуальный.

На занятиях с обучающимися, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей студентов, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности студентов. Чтобы совершенствовать у студентов с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, студент с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность студенту при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче

и т.д.),

-изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,

-изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.).

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями студента на расстоянии посредством команд; Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности студентов. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей студентов.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с медицинскими работниками и родителями.

4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 164 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 156 часов.

самостоятельной работы обучающегося 0_часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	156
контрольные работы	
теоретическая работа	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (адаптационная)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала	8	
	Основные понятия. Физическая культура и спорт. Занятия в основной, специальной, подготовительной медицинской группе. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Инструктаж по технике безопасности. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Волонтерское движение. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		

	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
Раздел I. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		52	
Тема 1.1 Кроссовая подготовка. Оздоровительная ходьба	Содержание учебного материала Требования, предъявляемые к занятиям кроссовой подготовки. Инструктаж по технике безопасности. Оздоровительная ходьба. Техника оздоровительной ходьбы. Обучение правильному дыханию во время оздоровительной ходьбы. Обучение комплексу беговых упражнений для разминки. Упражнения на восстановление дыхания: дыхательная гимнастика. Контроль дыхания, ЧСС: до, после бега. Комплекс круговой тренировки. Упражнения-стретчинг Студентам, освобожденным от динамической физической нагрузки, предлагается статический вид деятельности: шахматы, шашки, дартс	46	
	Содержание учебного материала: составление и выполнение комплексов упражнений утренней	6	

	гимнастики		
Раздел 2 Спортивные игры		60	
Тема 2.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	20	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях с баскетбольными мячами. Выполнение комплекса упражнений в подготовительной части с баскетбольным мячом. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах с баскетбольными мячами. Обучение ведению правой, левой рукой с изменением направления. Обучение броску мяча в движении «два шага бросок». Совершенствование броска с отскоком от щита. Обучение броску в движении после передачи. Совершенствование броска с отскоком от щита. Совершенствование техники ведения мяча левой, правой. Совершенствование штрафного броска. Совершенствование броска в движении после передачи. Обучение ловле–передаче мяча во встречных колоннах. Ведение мяча с изменением направления, ведение мяча с обводкой. Круговая тренировка с использованием баскетбольных мячей Студентам, освобожденным от динамической физической нагрузки, предлагается статический вид деятельности: шахматы, шашки, дартс		
	Содержание учебного материала: составление и выполнение комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	20	

	Инструктаж по технике безопасности во время работы с волейбольными мячами. Основы правил игры в волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху. Совершенствование техники приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча со сменой мест. Прием мяча от сетки Студентам, освобожденным от динамической физической нагрузки, предлагается статический вид деятельности: шахматы, шашки, дартс		
Тема 2.3 Футбол	Содержание учебного материала: Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей Спортивная игра.	20	
Раздел 3. Гимнастика		42	
Тема 3.1. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала: упражнения дыхательной гимнастики по К.П. Бутейко составление и выполнение упражнений дыхательной гимнастики	6	
Тема 3.2. Зрительная гимнастика	Содержание учебного материала: упражнения зрительной гимнастики по В.Ф. Базарному	6	
Тема 3.3. Корригирующая гимнастика	Содержание учебного материала: Комплексы упражнений для исправления дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм, профилактики нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопия с предметами и без	6	
Тема 3.4. Упражнения общей физической подготовки с предметами	Содержание учебного материала: упражнения на гимнастических ковриках; упражнения со скакалками; упражнения с мячами	6	

Тема 3.5 Массаж	Содержание учебного материала: освоение приёмов массажа и самомассажа	6	
Тема 3.6 Суставная гимнастика	Содержание учебного материала: Гимнастика по методике Бубновского — рекомендуется всем, кто имеет проблемы с опорно-двигательным аппаратом; Гимнастика по методике Норбекова — гимнастика, направленная на восстановление и укрепление позвоночного столба и прилегающих к нему мышечных групп	6	
	Содержание учебного материала: составление видео и фотоотчета самостоятельной деятельности	6	
	Дифференцированный зачет	2	
	ВСЕГО:	164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (АДАПТАЦИОННАЯ)

3.1. Образовательные технологии

В учебном процессе, помимо практического обучения, которое составляет 85% , широко используются теоретические формы проведения занятий. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности реализация компетентного подхода должна предусматривать использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: компьютерных симуляций, групповых дискуссий, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов – в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе.

Семестр	Вид занятия*	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий
3,4,5,6	ТО	- лекция-диалог - самостоятельная работа с литературой
	ПЗ	- мастер-класс - анализ конкретных ситуаций

*) ТО – теоретическое обучение, ПЗ – практические занятия.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» (адаптационная), оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивный комплекс:

1) спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

2) открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. [Бароненко В. А.](#)

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А.

Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

2. Бишаева А.А. Физическая культура (4-е изд.) учебник –М.: Академия, 2018

3. Решетников Н.В. Физическая культура (18-е изд.) учебник –М.: Академия, 2017

Дополнительные источники:

Журнал «ФИС».

1. [Переверзев В. А.](#)

Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича,

В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.:

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>

2. [Шубин Д. А.](#)

Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения

[Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. –

Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. -

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

Интернет ресурсы:

Электронный ресурс «Здоровая Россия» Форма доступа: <http://www.takzdorovo.ru>.

Электронный ресурс «Национальный проект здоровье» Форма доступа:

<http://www.rost.ru>.

Электронный ресурс «Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан» Форма доступа: <http://www.minsport02.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, дифференцированного зачета, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Дифференцированный зачет Зачет Практические занятия
Знания:	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Дифференцированный зачет Зачет Практические занятия Защита рефератов
-основы здорового образа жизни.	Дифференцированный зачет Зачет Практические занятия Защита рефератов