

Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Новгородский химико-индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОГА ПОУ «Новгородский химико-индустриальный техникум»



Д.А. Баженов

« 31 » августа 2023

**Адаптированная образовательная программа
по дисциплине ОУД. 05. «Физическая культура»
для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

для подготовки по специальности среднего профессионального образования:
38.02.02 «Страховое дело (по отраслям)»

Количество часов: 117

Великий Новгород

2023 г.

Программа разработана с учетом:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.02 «Страховое дело (по отраслям)»;
- методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России 20 апреля 2015г.

Организация-разработчик:

ОГА ПОУ «Новгородский-химико-индустриальный техникум»

Разработчик: Чашина И.А. - руководитель физвоспитания ОГА ПОУ
«Новгородский химико-индустриальный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 8.02.02 Страхование дело (по отраслям)».

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования и начального профессионального образования в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла СПО.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины Физическая культура происходит формирование у студентов следующих компетенций:

-организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

-самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием;

-понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

-соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** ориентирована на достижение целей:

- Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- Овладение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

В результате освоения учебной дисциплины физическая культура студенты должны:

Уметь:

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры,
2. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
3. выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
4. использовать приобретённые знания в практической деятельности и повседневной жизни.

Знать:

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

2. историю развития ФКиС и отдельных видов спорта;
3. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
4. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
5. основы здорового образа жизни.

Иметь представление:

1. о физических упражнениях, их влияние на физическое развитие;
2. о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;
3. о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

117 часов, в том числе:

- 1 семестр: 52 часа,
- 2 семестр: 65 часов,

2.3. Содержание учебной дисциплины

Разделы и темы	Содержание	Объём часов	
		1 семестр	2 семестр
<p><u>Раздел 1.</u></p> <p>Общие сведения о предмете "Физическая культура"</p>	<p>Введение. Правовые основы ФК и С. Понятие о физической культуре личности. ФК и С в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основные формы и виды физических упражнений. Основные формы занятий. .Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Функциональные пробы. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.</p> <p>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений</p> <p><i>Самостоятельная работа :</i></p>	28	4

<p><u>Раздел 2.</u> Физическое воспитание студентов средних специальных учебных заведений.</p>	<p>Постановка работы по физическому воспитанию в ССУЗе. Учебная программа и урочная деятельность. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в ССУЗах. Особенности организации и развития спорта в ССУЗах. Организация и проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий в ССУЗах.</p>	<p>14</p>	
<p><u>Раздел 3.</u> Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений.</p>	<p><i>Самостоятельная работа :</i> Введение. Личная гигиена физкультурника. Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом. Закаливание. Общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений. <i>Самостоятельная работа :</i></p>	<p>6</p>	<p>12</p>
<p><u>Раздел 4.</u> Врачебный контроль в процессе физического воспитания.</p>	<p>Цель, задачи и формы организации врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. О некоторых состояниях организма спортсменов. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой (доврачебной) помощи пострадавшему. <i>Самостоятельная работа :</i></p>	<p>8</p>	<p>2</p>

<p><u>Раздел 5.</u> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</p>	<p>Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки. Особенности состава средств ППФП. Основные черты методики и формы построения занятий в ППФП. Основные понятия и термины в ППФП. <i>Самостоятельная работа :</i></p>		10
<p><u>Раздел 6.</u> Оздоровительная физическая культура</p>	<p>Использование физических упражнений как средства активного отдыха. "Малые формы" физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности. Формы оздоровительной физической культуры. Ациклические упражнения оздоровительной ФК. Циклические упражнения оздоровительной ФК.</p>		12
<p><u>Раздел 7.</u> Допинг в спорте.</p>	<p>Проблемы допинга в олимпийском и паралимпийском спорте.</p>		6

<p><u>Раздел 9.</u> Адаптивная и лечебная физическая культура.</p>	<p>Основы адаптивной и лечебной физической культуры. Понятия. Принципы. Комплексы упражнений.</p>	<p>8</p>
<p>Дифференцированный зачёт</p>		<p>1</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

При реализации программы по средствам дистанционного обучения необходимо соответствующее оборудование для проведения онлайн-уроков (ноутбук или компьютер с веб-камерой и устройством воспроизведения звука) и стабильное интернет-соединение.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

<http://novobl.distcentr.ru/oblmdl/>- официальный сайт «Новгородская дистанционная Слобода»

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физкультуры. / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
3. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 312 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения лекционных занятий, а также при выполнении студентами индивидуальных и самостоятельных заданий.

Итоговый контроль по каждому разделу производится в виде выполнения самостоятельных и домашних заданий и оценивается по пятибальной шкале