

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура (адаптивная)

для профессии 19727 «Штукатур»
срок обучения 10 месяцев

*(для обучающихся с ОВЗ, имеющих свидетельство об окончании СКОУ
либо справку об обучении и заключение МППК)*

2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** является частью программы профессионального обучения по профессии 19727 Штукатур в соответствии профессиональным стандартом «Штукатур», утвержденного приказом министерства труда и социального развития РФ от «10» марта 2015 г. № 148н.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке по профессии 19727 Штукатур, а так же в дополнительном профессиональном образовании профессиональной подготовке работников в области строительства (общестроительные, отделочные работы) при наличии основного общего образования.

Программа адаптационной дисциплины разработана в отношении обучающихся, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, и, подтвержденные МСЭ, соматические и психосоматические нарушения сочетанного генеза.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессионального обучения: ФК.00 входит в раздел «Физическая культура».

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

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

Цель: Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

Задачи:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма, через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Целевая группа:

Основная целевая группа – дети-инвалиды, инвалиды I, II или III группы инвалидности, и лица с ограниченными возможностями здоровья.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» 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.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала обучающихся с ОВЗ 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. Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – 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 ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- составлять комплексы упражнений при заболеваниях различной нозологии;
- вести дневник самоконтроля
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- использовать физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Формируемые компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к

ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
Практические занятия	34
Зачет	1
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Тема 1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	4		
	Теоретические занятия			
	1	Введение. Теоретические основы программы по адаптивной физической культуре Физической культуры и её значение в формировании здорового образа жизни. Задачи физической культуры в образовании.		2
	2	Формы организации физической культуры в режиме учебного заведения, во внеурочное время.		2
	3	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, оказание доврачебной помощи.		2
	4	Пагубное влияние на организм вредных привычек. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.		2
Тема 2. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей	Содержание учебного материала	10		
	Практические занятия			
	1	Упражнения для мышц локтевого сустава		2
	2	Упражнения для пальцев		2
	3	Упражнения для мышц коленного сустава		2
	4	Упражнения с гантелями и утяжелителями. Упражнения на тренажерах		2
	5	Комплекс упражнений при нарушении осанки		2
	6	Индивидуальный комплекс упражнений в соответствии с диагнозом		2
	7	Упражнения для профилактики плоскостопия, на мышцы брюшного пресса, на гибкость		2
	8	Упражнения для коррекции ходьбы, для коррекции бега		2
	9	Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики, для коррекции дыхания, на		2

		координацию		
	10	Упражнения на тренажерах		2
Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		5	
	Практические занятия			
	11	Упражнения с гантелями (девушки) и гирями юноши.		2
	12	Метание теннисного и волейбольного мяча.		2
	13	Бег с бросанием и ловлей различных предметов.		2
	14	Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы.		2
	15	Подвижные игры на внимание.		2
	Зачет		1	
Тема 4. Гимнастика	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	16	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		2
	17	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений. Упражнения с гантелями, набивными мячами.		2
	18	Упражнения с мячом, обручем. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры.		2
	19	Упражнения для коррекции осанки, зрения. Акробатика.		2
Тема 5. Волейбол	Содержание учебного материала		5	
	Практические занятия			
	20	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча.		2
	21	Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.		2
	22	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		2
	23	Блокирование мяча.		2

	24	Тактика нападения, тактика защиты.		2
	25	Правила игры и техника безопасности игры в волейбол.		2
	26	Игра по упрощенным правилам волейбола.		2
Тема 6. Баскетбол	Содержание учебного материала		3	
	Практические занятия			
	27	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).		2
	28	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.		2
	29	Тактика нападения, тактика защиты.		2
	30	Правила игры и техника безопасности игры в баскетбол.		2
	Дифференцированный зачёт		1	
Всего			36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализации учебной дисциплины требует наличия спортивного зала. Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала
- тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты
- т. д.).

Оборудование:

1. Футбольный мяч
2. Волейбольный мяч
3. Гимнастические коврики
4. Малый мяч
5. Фитбол (гимнастический мяч)
6. Гантели (2, 3, 4 кг)
7. Гриф и блины для штанги, крепления
8. Координационная лестница
9. Баскетбольный мяч

Технические средства обучения:

- беговая дорожка
- эллиптический тренажер
- комплексный тренажер
- велотренажер

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура учебник для студ. учреждений сред. проф. образования 8-е изд.стер. Академия, 2015г, 304с.
2. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2014. –
3. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2015.
4. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2014.
5. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2014.

Дополнительная литература

1. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
3. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фаина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2013

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goupr32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Физическая подготовленность проверяется по физическим тестам. В начале учебного года проводится стартовая проверка, а в конце года – итоговая. Форма фиксирования результатов – высокий, средний, низкий уровни.

Показатели физической подготовленности по физическим тестам:

1. На статистическую выносливость мышц спины. Упражнение «Рыбка» на время в секундах выполняется следующим образом:
И.п. лежа в упоре бедрами о скамейку, руки в замке за головой. Удерживание и.п..

2. На силовую выносливость мышц брюшного пресса: и.п. лежа на спине, подъем прямых ног до угла 90 гр. И возвращение в и.п. Подсчитывается количество повторений, выполненных воспитанником.
3. Гибкость – наклон вперед, стоя на скамейке в см. от нулевой линии.

ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ.

Общая оценка имеет среднеарифметический результат от суммы оценок трех контрольных упражнений.

Уровень ФП определяется за освоенный объем учебно-тренировочной работы из расчета – годовая учебная нагрузка составляет 100%:

- выполнение УТР на 80% и более соответствует высокому уровню;
- выполнение объема УТР от 60% до 79% соответствует выше среднего уровню;
- выполнение УТР от 50% до 59% соответствует среднему уровню;
- выполнение объема УТР менее 50% соответствует низкому уровню.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
– Уметь: составлять комплексы упражнений при заболеваниях различной нозологии;	Практические занятия Дифференцированный зачет
– вести дневник самоконтроля	Практические занятия Дифференцированный зачет
– использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия Дифференцированный зачет
– использовать физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств.	Практические занятия Дифференцированный зачет
Знать: - основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма	Практические занятия Дифференцированный зачет
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;	Практические занятия Дифференцированный зачет
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практические занятия Дифференцированный зачет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 701031612826891639560652498134944806191634741016

Владелец Шахбазян Вера Арамовна

Действителен с 16.09.2024 по 16.09.2025