

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОГА ПОУ «Новгородский химико-индустриальный техникум»



Д.А. Баженов

« 16 » 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: 118

Великий Новгород

2023 г.

Программа разработана с учетом:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.02 Страхование 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: Чащина 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»	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	13

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 общего гуманитарного и социально-экономического 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:

118 часов, в том числе:

- 3 семестр: 32 часа,
- 4 семестр: 32 часа,
- 5 семестр: 27 часов,
- 6 семестр: 27 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	118
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лекционные занятия	118
семинарские занятия	-
лабораторные работы	-
практические занятия	-
Итоговая аттестация в форме экзамена (зачёта)	

2.2. Тематический план

Вид занятий	№№ семестров				
	3	4	5	6	Итого часов
Лекционные занятия по средствам дистанционного обучения	30	22	24	18	94
Самостоятельная работа студентов	4	8	3	9	24

Итого часов		32	32	27	27	118
-------------	--	----	----	----	----	-----

2.3. Содержание учебной дисциплины

Разделы и темы	Содержание	Объём часов			
		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
<p><u>Раздел 1.</u> История Физической культуры и спорта</p>	<p>Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе. Физическая культура в Средние века. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени</p>	2			
<p><u>Раздел 2.</u> История Физической культуры и спорта в России</p>	<p>История ФК и С в России с древнейших времён до нашего времени, создание и развитие системы физического воспитания и образования и современных видов спорта. <i>Самостоятельная работа :</i></p>	22			
<p><u>Раздел 3.</u> Международное</p>	<p>Международное рабочее спортивное движение. Международное спортивное</p>	4	4		

<p>спортивное движение</p>	<p>движение студентов и в области массовой и оздоровительной физической культуры. Проблемы международного спортивного движения</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p><u>Раздел 4.</u> Международное олимпийское движение</p>	<p><i>Самостоятельная работа :</i> Международное олимпийское движение. История олимпийских игр. Летние и зимние олимпийские игры.</p>	<p>8</p>	<p>4</p>	<p>4</p>
<p><u>Раздел 5.</u> Международное паралимпийское движение</p>	<p><i>Самостоятельная работа :</i> Международное паралимпийское движение. История паралимпийских игр. Летние и зимние паралимпийские игры.</p>	<p>12</p>	<p>4</p>	<p>4</p>
<p><u>Раздел 6.</u> Допинг в спорте.</p>	<p><i>Самостоятельная работа :</i> Проблемы допинга в олимпийском и паралимпийском спорте.</p>	<p>4</p>	<p>4</p>	<p>4</p>

<p><u>Раздел 6.</u> Популярные игровые виды спорта. История возникновения. Правила игры. Соревнования.</p>	<p>Волейбол. Баскетбол. Мини-футбол. Футбол. Хоккей. Настольный теннис. Теннис. Бадминтон. Регби.</p>		18	
<p><u>Раздел 7.</u> Популярные циклические виды спорта. Общие сведения. История возникновения. Соревнования.</p>	<p>Самостоятельная работа : Велоспорт. Лыжные гонки. Биатлон. Гребля. Плавание.</p>		6	4
<p><u>Раздел 8.</u> Допинг в спорте.</p>	<p>Самостоятельная работа : Проблемы допинга в олимпийском и паралимпийском спорте.</p>		1	2
				4

<p><u>Раздел 9.</u></p> <p>Физические упражнения и их влияние на развитие основных физических качеств человека.</p>	<p>Понятие об основных физических качествах.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Методика развития основных физических качеств. Методы определения уровня развития.</p>			4
<p><u>Раздел 10.</u></p> <p>Адаптивная физическая культура и ЛФК.</p>	<p><i>Самостоятельная работа :</i></p> <p>Понятия. Принципы. Комплексы упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i></p>			2
				6
				5

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