

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский техникум-интернат»
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

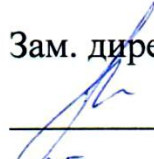
35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
предметно-цикловой комиссии
общегуманитарных и социально-
экономических дисциплин
от «25» февраля 2025 г. № 9

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 Н.Л. Мелкова
«25» февраля 2025 г.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования ФГОС среднего общего образования по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного Приказом Министерства Просвещения РФ от 5 мая 2022г. № 309;
- Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного Министерством науки и образования от 20.04.2015 № 06-830;
- учебного плана по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

Организация-разработчик: ФКПОУ «Кунгурский техникум-интернат» Минтруда России.

Разработчик(и): Жукова Лариса Ивановна, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт адаптированной рабочей программы дисциплины	3
2.	Структура и содержание дисциплины	5
3.	Условия реализации дисциплины	13
4.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	15

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Адаптированная рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура является основной профессиональной образовательной программы СПО естественно-научного профиля.

Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

Квалификация выпускника – техник.

Адаптированная рабочая программа разработана в отношении разнонозологической учебной группы обучающихся, имеющих документально подтвержденные нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания и поддающиеся коррекции нервно-психические нарушения или сочетанные нарушения.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл обязательной части ФГОС СПО по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

Предшествующими дисциплинами являются ОУД.09 Адаптивная физическая культура. Знания и умения, могут применяться в профессиональной деятельности, планировании личного здорового образа жизни.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК):

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического

	профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.	здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	122
Обязательная аудиторская учебная нагрузка (всего)	122
в т.ч. практические занятия	122
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **122 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **122 часа**.

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Осваиваемые элементы результатов обучения и воспитания</i>
1	2	3	4
		2	
Введение. Предмет, цели задачи учебной дисциплины	Практическое занятие № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки.	2	ОК 01, 04, 08, 10 ЛРВ 9,10,14
Раздел 1. Легкая атлетика		18	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие № 2 Ознакомление с техникой выполнения. Специально – беговые упражнения бегуна.	2	ОК 01, 04, 08, 10 ЛРВ 9,10,14
	Практическое занятие № 3 Техника стартового разгона	2	
	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие № 5 Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	ОК 01, 04, 08, 10 ЛРВ 9,10,14
	Практическое занятие № 6 Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	Практическое занятие № 7 Прыжок в высоту	2	
	Практическое занятие № 8 Техника эстафетного бега.	2	

	Практическое занятие № 9 Изучение техники эстафетного и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Практическое занятие № 10 Кроссовый бег	2	
Раздел 2. Гимнастика		22	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Практическое занятие № 11 Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение.	2	ОК 01, 04, 08, 10 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 12 Движение по диагонали, противоходом, «змейкой».	2	
	Практическое занятие № 13 Упражнения общеразвивающие с мячом, скакалка.	2	
	Практическое занятие № 14 Упражнения общеразвивающие с мячом, скакалка.	2	
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Практическое занятие № 15 Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	2	ОК 01, 04, 08, 10 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 16 Круговая тренировка	2	
	Практическое занятие № 17 Совершенствование техники акробатических упражнений.	2	
	Практическое занятие № 18 Связка: равновесие, выпад, кувырок.	2	
	Практическое занятие № 19 Акробатическая связка	2	
	Практическое занятие № 20 Совершенствование акробатической связки	2	

	Практическое занятие № 21 Круговая тренировка	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		22	
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах	Практическое занятие № 22 Упражнения общего и специального характера; способы передвижения на лыжах.	2	ОК 01, 04, 08, 10 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 23 Упражнения общего и специального характера; способы передвижения на лыжах.	2	
	Практическое занятие № 24 Изучение техники попеременного двухшажного хода.	2	
	Практическое занятие № 25 Изучение техники попеременного четырехшажного хода.	2	
	Практическое занятие № 26 Техника конькового хода	2	
	Практическое занятие № 27 Техника торможения, переступания на склоне.	2	
	Практическое занятие № 28 Совершенствование торможения, переступания	2	
	Практическое занятие № 29 Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу – плугом.	2	
	Практическое занятие № 30 Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу – плугом, экстренного торможения.	2	
	Практическое занятие № 31 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	2	
	Практическое занятие № 32 Дифференцированный зачёт.	2	

Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол		24	
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие № 33 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	ОК 01, 04, 08, 10 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 34 Стойка игрока. Передвижение.	2	
	Практическое занятие № 35 Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками	2	
	Практическое занятие № 36 Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед.	2	
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие № 37 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	ОК 01, 04, 08, 10 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 38 Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Практическое занятие № 39 Совершенствование техники подачи мяча.	2	
	Практическое занятие № 40 Техника приема мяча: снизу, сверху.	2	
	Практическое занятие № 41 Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой. Тактика защиты	2	
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие № 42 Ознакомление с техникой двусторонней игры.	2	ОК 01, 04, 08, 10 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 43 Двусторонняя игра.	2	
	Практическое занятие № 44 Двусторонняя игра.	2	
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол		24	
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча	Практическое занятие № 45 Техника безопасности при занятиях баскетболом.	2	ОК 01, 04, 08, 10 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 46 Техники приема и передачи мяча.	2	

	Практическое занятие № 47 Передача в тройках через центр	2	
	Практическое занятие № 48 Комбинированные действия защиты, нападения	2	
Тема 5.2. Комбинационные действия	Практическое занятие № 49 Изучение комбинационных действий защиты и нападения.	2	ОК 01, 04, 08, 10 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 50 Передача в тройке через центр.	2	
	Практическое занятие № 51 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком.)	2	
	Практическое занятие № 52 Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие № 53 Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	2	ОК 01, 04, 08, 10 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 54 Совершенствование штрафных бросков.	2	
	Практическое занятие № 55 Двусторонняя учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 56 Двусторонняя учебная игра.	2	
Раздел 6. Общая физическая подготовка		10	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие № 57 Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений.	2	ОК 01, 04, 08, 10 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 58 Техника выполнение упражнений на подвижность и координацию.	2	
Тема 6.2. Профессионально-прикладная	Практическое занятие № 59 Техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	ОК 01, 04, 08, 10 ЛРв 9, 14

физическая подготовка	Практическое занятие № 60 Совершенствование выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	
	Практическое занятие № 61 Дифференцированный зачет.	2	
ВСЕГО		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенного спортивным оборудованием и спортивным инвентарём по видам спорта:

- волейбольная сетка;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные щиты;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамьи;
- шведская стенка;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- столы для настольного тенниса, ракетки, шарики;
- тренажеры для проработки различных групп мышц (гантели, беговая дорожка, многофункциональные тренажеры, велотренажер, скамья для жима лежа и сидя, грифы, блины);
- защитные сетки на стены;
- мелкий спортивный инвентарь (обручи, гимнастические скакалки, гимнастические коврики, диски здоровья, эстафетные палки, кубики для челночного бега).

3.2. Педагогические технологии обучения

В целях реализации компетентностного подхода при изучении дисциплины в образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий: интерактивная учебная лекция, дискуссия, анализ конкретных ситуаций, просмотр и обсуждение видеофильмов, проблемное обучение, игровые технологии, технология дифференцированного-физкультурного образования.

Реализация учебной дисциплины осуществляется очно. В случае необходимости возможен переход на электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ), которое предполагает, как самостоятельное прохождение материала обучающимися, так и с помощью методического сопровождения преподавателя: просмотр видеолекций, видеороликов, художественных и документальных фильмов по теме занятия, изучение документов с лекциями преподавателя в программах Word или PowerPoint, повторение комплексов физических упражнений. Общение преподавателя и студентов в таком случае осуществляется через беседу и обмен личными сообщениями на базе сети Интернет.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2019 г. - 237 с.

Дополнительная литература:

1. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для СПО / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720>.
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО / Н.В. Балышева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2020. — 149 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>.
2. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>.
3. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769.4>.
- Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для СПО / В.В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2020. — 113 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура осуществляется преподавателем в ходе текущего контроля индивидуальных образовательных достижений и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится преподавателем следующими формами и методами: устный опрос, тестирование, выполнение всех практических работ, проверка выполненных самостоятельных внеаудиторных работ, сдача нормативов и норм ГТО.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

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 - тестирование. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание в обучении и внести коррективы в учебную деятельность. Форма контроля для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме дифференцированного зачета в виде тестирования с учетом выполненных всех практических работ и сдачи нормативов. При необходимости для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается увеличение времени на подготовку к дифференцированному зачету.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, экспертной оценки выполнения утренней гигиенической гимнастики, техники самомассажа, контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, экспертной оценки выполнения комплекса упражнений для зрительного анализатора, выполнения комплекса упражнений для осанки, дыхательной гимнастики специальных упражнений по профессии, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
<i>Уметь:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертная оценка выполнения комплекса специальных упражнений по профессии, сдача норм ГТО.
<i>Знать:</i> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Устный и письменный контроль по разделам, выполнение практических и самостоятельных работ.