

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

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура
(базовый уровень)

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
предметно-цикловой комиссии
общегуманитарных и
социально-экономических
дисциплин

«29» августа 2022 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по УР

Н.Л.Мелкова

«29» августа 2022 г.

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

- ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям);
- 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 группы, утвержденного директором ФКПОУ «Кунгурский техникум-интернат» Минтруда России, от 28.06.2022.

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

Разработчик(и): Пешкова Вера Александровна, 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

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Адаптированная рабочая программа дисциплины является частью рабочей ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности ОГСЭ.04 Физическая культура

Квалификация выпускника – бухгалтер.

Адаптированная рабочая программа разработана в отношении разнонозологической учебной группы обучающихся, имеющих документально подтверждённые 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 ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл обязательной части ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Предшествующими дисциплинами являются ОУД.04 Физическая культура. Знания и умения, полученные при изучении дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, могут применяться в профессиональной деятельности, планировании личного здорового образа жизни.

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающейся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Коды и формулировка формируемых общих (ОК):

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

Перечень формируемых личностных результатов программы воспитания Учреждения (далее ЛРв):

ЛРв 9	соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛРв 10	заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛРв 14	готовый, соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **160 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **160 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Содержание адаптированной программы дисциплины разрабатывается с учетом требований профессионального стандарта и соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторская учебная нагрузка (всего)	160
В том числе*:	
практические занятия, из них:	160
<i>дифференцированный зачет</i>	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.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 компетенций и личностные результаты</i>
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов темы	Практическое занятие № 1 Ознакомление с техникой выполнения. Специально – беговые упражнения бегуна.	2	ОК 2,6,8 ЛРВ 9,10,14
	Практическое занятие № 2 Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие № 3 Техника бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разгон. Переход в бег по дистанции.	2	
	Практическое занятие № 4 Бег по дистанции, финиширование.	2	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие № 5 Техника прыжка в длину с разбега.	2	
	Практическое занятие № 6 Прыжок в длину с/м на максимальное расстояние и заданное расстояние.	2	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие № 7 Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	

Раздел 2. Гимнастика		12	
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие № 8 Техники общеразвивающих упражнений.	2	ОК 2,6,8 ЛРв 14
	Практическое занятие № 9 Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами.	2	
Тема 2.2. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие № 10 Техника акробатических упражнений.	2	
	Практическое занятие № 11 Техника акробатических связок. «Уголок».	2	
	Практическое занятие № 12 Занятия с гимнастическими снарядами (палки, обруч, скакалка).	2	
	Практическое занятие № 13 Подъём ног в висе, подтягивание в висе на гимнастической лестнице, турнике.	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		4	
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах	Практическое занятие № 14 Техники попеременного двухшажного хода.	1	ОК 2,6,8 ЛРв 9,10,14
	Техника конькового хода.	1	
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки	Практическое занятие № 15 Техники спусков и подъемов торможения плугом и полу – плугом.	2	
Раздел 4. Спортивные игры волейбол		22	
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие № 16 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	ОК 2,6,8 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 17 Стойка игрока, передвижение, верхняя передача мяча.	2	
	Практическое занятие № 18 Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
Тема 4.2. Техника приема и	Практическое занятие № 19 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	

передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие № 20 Многократные передачи мяча над собой.	2	
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие № 21 Техника подачи мяча.	2	
	Практическое занятие № 22 Совершенствование техник подач мяча.	2	
	Практическое занятие № 23 Дифференцированный зачёт.	2	
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие № 24 Двусторонняя игра.	2	
	Практическое занятие № 25 Двусторонняя учебная игра. Команды 3+2 или 4+1.	2	
	Практическое занятие № 26 Двусторонняя учебная игра.	2	
Раздел 5. Спортивные игры баскетбол		18	
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча	Практическое занятие № 27 Техники приемов и передач мячей разными способами.	2	ОК 2,6,8 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 28 Передача в тройке через центр, быстрый прорыв в паре.	2	
Тема 5.2. Комбинационные действия	Практическое занятие № 29 Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Передача в тройке через центр, быстрый прорыв в паре.	2	
	Практическое занятие № 30 Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	2	
Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие № 31 Выполнения штрафных бросков.	2	
	Практическое занятие № 32 Двусторонняя учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 33 Двусторонняя учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 34 Двусторонняя учебная игра (стритбол).	2	

	Практическое занятие № 35 Двусторонняя учебная игра (стритбол).	2	
Раздел 6. Профессионально - прикладная физическая подготовка		12	
Тема 6.1. Профессионально - прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 36 Техникой выполнения упражнений для развития физических качеств.	2	ОК 2,6,8 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 37 Техника выполнения упражнений для развития выносливости.	2	
	Практическое занятие № 38 Техникой выполнения упражнений силового характера.	2	
	Практическое занятие № 39 Техникой выполнения скоростно-силовых упражнений.	2	
	Практическое занятие № 40 Выполнения упражнений на подвижность и координацию.	2	
	Практическое занятие № 41 Дифференцированный зачёт.	2	
3 курс			
Раздел 7. Легкая атлетика		14	
Тема 7.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов темы	Практическое занятие № 42 Ознакомление с техникой выполнения. Специально – беговые упражнения бегуна.	2	ОК 2,6,8 ЛРв 9, 10, 14
	Практическое занятие № 43 Ознакомление с техникой высокого низкого стартов.	2	
Тема 7.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие № 44 Техника бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разгон. Переход в бег по дистанции.	2	
	Практическое занятие № 45 Бег по дистанции, финиширование.	2	
Тема 7.3. Техника прыжка в	Практическое занятие № 46 Техника прыжка в длину с разбега.	2	

длину с места, с разбега	Практическое занятие № 47 Прыжок в длину с/м на максимальное расстояние и заданное расстояние.	2	
Тема 7.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие № 48 Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	
Раздел 8. Гимнастика		12	
Тема 8.1. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие № 49 Техники общеразвивающих упражнений.	2	ОК 2,6,8 ЛРВ 9, 14
	Практическое занятие № 50 Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами.	2	
Тема 8.2. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие № 51 Техника акробатических упражнений.	2	
	Практическое занятие № 52 Техника акробатических связок. «Уголок».	2	
	Практическое занятие № 53 Занятия с гимнастическими снарядами (палки, обруч, скакалка).	2	
	Практическое занятие № 54 Подъём ног в висе, подтягивание в висе на гимнастической лестнице, турнике.	2	
Раздел 9. Спортивные игры волейбол		22	
Тема 9.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие № 55 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	ОК 2,6,8 ЛРВ 9, 14
	Практическое занятие № 56 Стойка игрока, передвижение; верхняя передача мяча.	2	
	Практическое занятие № 57 Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
Тема 9.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие № 58 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Практическое занятие № 59 Дифференцированный зачёт.	2	
	Практическое занятие № 60 Многократные передачи мяча над собой.	2	ОК 2,6,8 ЛРВ 9, 14

Тема 9.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие № 61 Техника подачи мяча.	2	
	Практическое занятие № 62 Совершенствование техник подач мяча.	2	
Тема 9.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие № 63 Двусторонняя игра.	2	
	Практическое занятие № 64 Двусторонняя учебная игра. Команды 3+2 или 4+1.	2	
	Практическое занятие № 65 Двусторонняя учебная игра.	2	
Раздел 10. Спортивные игры: баскетбол		18	
Тема 10.1. Техника ведения и передачи мяча	Практическое занятие № 66 Техники приемов и передач мячей разными способами.	2	ОК 2,6,8 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 67 Передача в тройке через центр, быстрый прорыв в паре.	2	
Тема 10.2. Комбинационные действия	Практическое занятие № 68 Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Передача в тройке через центр, быстрый прорыв в паре.	2	
	Практическое занятие № 69 Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	2	
Тема 10.3. Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие № 70 Выполнения штрафных бросков.	2	
	Практическое занятие № 71 Двусторонняя учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 72 Двусторонняя учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 73 Двусторонняя учебная игра (стритбол).	2	
	Практическое занятие № 74 Двусторонняя учебная игра (стритбол).	2	

<i>Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>		12	
Тема 11.1. Профессионально - прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 75 Техникой выполнения упражнений для развития физических качеств.	2	ОК 2,6,8 ЛРв 9,14
	Практическое занятие № 76 Техника выполнения упражнений для развития выносливости.	2	
	Практическое занятие № 77 Техникой выполнения упражнений силового характера.	2	
	Практическое занятие № 78 Техникой выполнения скоростно-силовых упражнений.	2	
	Практическое занятие № 79 Выполнения упражнений на подвижность и координацию.	2	
	Практическое занятие № 80 Дифференцированный зачёт.	2	
ВСЕГО		160	

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 в ВК, звонки по Skype, телефону, в Viber, WhatsApp, Telegram, через вебинарные комнаты разных приложений.

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 ОГСЭ.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 все 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.