

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

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.03 Физическая культура

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
предметно-цикловой комиссии
общегуманитарных и социально-
экономических дисциплин
от «27» августа 2024 г. № __1__

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР
_____ Н.Л. Мелкова
«__» _____ 20__ г.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины СГ.03 Физическая культура разработана на основе:

- ФГОС СПО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение;
- 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 29.04.2024.

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

Разработчик(и): Жукова Ларса Ивановна, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт адаптированной рабочей программы дисциплины	3
2.	Структура и содержание дисциплины	5
3.	Условия реализации дисциплины	14
4.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	16

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Адаптированная рабочая программа дисциплины является частью рабочей ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Квалификация выпускника – специалист по документационному обеспечению управления и архивному делу.

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 СГ.03 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл обязательной части ФГОС СПО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение. Предшествующими дисциплинами являются: ОУД.09 Физическая культура, ОУД.10 Основы безопасности жизнедеятельности. Знания и умения, полученные при изучении дисциплины, могут применяться в профессиональной деятельности, личном здоровом образе 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**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Коды и формулировка формируемых общих (ОК) и профессиональных компетенций:

ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное

	развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 9.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ОК 10.	Формировать личность, которая будет способна на основе полученных знаний, умений, навыков свободно ориентироваться, самореализовываться, саморазвиваться и самостоятельно принимать правильные решения в быстроизменяющихся окружающих условиях.

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 **126 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **126 часов**;

самостоятельной работы обучающегося **126 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 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)	126
Обязательная аудиторская учебная нагрузка (всего)	126
В том числе*:	
практические занятия, из них:	126
дифференцированный зачет	8
Промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачёта	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 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
Введение	Практическое занятие № 1 Физические способности человека и их развитие. Техника безопасности при занятиях физической культурой.	2	ОК 01,04,08, 10 ЛРв 9,10,14
Раздел 1. Легкая атлетика		8	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие № 2 Техника выполнения. Специально – беговые упражнения бегуна.	2	ОК 01,04,08, 10 ЛРв 9,10,14
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	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега, метание мяча на дальность учета	Практическое занятие № 4 Прыжок в длину с/м на максимальное расстояние и заданное расстояние. Метание мяча, 150 г, на дальность.	2	ОК 01,04,08, 10 ЛРв 9,10,14

Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие № 5 Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Основа техники движений. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	ОК 01,04,08, 10 ЛРВ 9,10,14
Раздел 2. Гимнастика		14	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Практическое занятие № 6 Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение.	2	ОК 01,04,08, 10 ЛРВ 9,14
	Практическое занятие № 7 Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой».	2	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие № 8 Техника «Общеразвивающих упражнений».	2	
	Практическое занятие № 9 Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы.	2	
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие № 10 Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	2	
	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники акробатических упражнений.	2	
	Практическое занятие № 12 Совершенствование техники акробатических упражнений. Акробатическая связка.	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		14	
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах	Практическое занятие № 13 Техника попеременного двухшажного хода.	2	ОК 01,04,08, 10 ЛРВ 9,10,14
	Практическое занятие № 14 Техника попеременного двухшажного хода.	2	
	Практическое занятие № 15 Упражнения общего и специального характера; способы передвижения на лыжах.	2	

	Практическое занятие № 16 Дифференцированный зачёт.	2	
Тема 3.2. Горнолыжная подготовка	Практическое занятие № 17 Техника спуска.	2	
	Практическое занятие № 18 Техника торможения.	2	
	Практическое занятие № 19 Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу – плугом.	2	
Раздел 4. Спортивные игры волейбол		14	
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя рукам	Практическое занятие № 20 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
	Практическое занятие № 21 Стойка игрока, передвижение; верхняя передача мяча.	2	
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие № 22 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Практическое занятие № 23 Передача двумя руками над собой, нижняя подача мяча.	2	ОК 01,04,08, 10 ЛРв 9, 14
Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие № 24 Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча.	2	
	Практическое занятие № 25 Совершенствование техники подачи мяча.	2	
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие № 26 Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры. Двусторонняя учебная игра.	2	
Раздел 5. Спортивные игры баскетбол		10	
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча	Практическое занятие № 27 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника ведения.	2	
	Практическое занятие № 28 Техники приема и передачи мяча.	2	ОК 01,04,08, 10 ЛРв 9, 14
Тема 5.2. Комбинационные	Практическое занятие № 29 Комбинационные действия защиты и нападения. Передача в тройке через центр.	2	

действия	Практическое занятие № 30 Комбинационные действия защиты и нападения. Ведение мяча правой и левой рукой бегом.	2	
Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие № 31 Выполнения штрафных бросков.	2	
Раздел 6. Профессионально - прикладная физическая подготовка		10	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие № 32 Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	2	ОК 01,04,08, 10 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 33 Техника выполнения скоростно-силовых упражнений.	2	
	Практическое занятие № 34 Техника выполнения упражнений на подвижность и координацию.	2	
Тема 6.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 35 Техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	
	Практическое занятие № 36 Дифференцированный зачёт.	2	
3 курс			
Введение	Практическое занятие № 37 Физические способности человека и их развитие Методика самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки	2	ОК ОК 01,04,08, 10 ЛРв 9,10,14
Раздел 7. Легкая атлетика		6	
Тема 7.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие № 38 Специально – беговые упражнения бегуна. Выполнение высокого низкого стартов. Бег 60 м.	2	ОК 01,04,08, 10 ЛРв 9,10,14

Тема 7.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие № 39 Бег на короткие и средние дистанции. Бег по дистанции, финиширование.	2	
Тема 7.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие № 40 Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с/м на максимальное расстояние и заданное расстояние.	2	
Раздел 8. Гимнастика		10	
Тема 8.1. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие № 41 Техника «Общеразвивающих упражнений».	2	ОК 01,04,08, 10 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 42 Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами.	2	
Тема 8.2. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие № 43 Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	2	
	Практическое занятие № 44 Совершенствование техники акробатических упражнений.	2	
	Практическое занятие № 45 Акробатическая связка (кувырок, стойка, мост, угол).	2	
Раздел 9. Лыжная подготовка		10	
Тема 9.1. Техника передвижения на лыжах	Практическое занятие № 46 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2	ОК 01,04,08, 10 ЛРв 9,10,14
	Практическое занятие № 47 Техника конькового хода.	2	
	Практическое занятие № 48 Совершенствование конькового хода.	2	
Тема 9.2. Техника горнолыжной подготовки	Практическое занятие № 49 Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу – плугом.	2	ОК 01,04,08, 10 ЛРв 9,10,14
	Практическое занятие № 50 Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу – плугом.	2	

Раздел 10. Спортивные игры волейбол		10	
Тема 10.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя рукам	Практическое занятие № 51 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Стойка игрока, передвижение; верхняя передача мяча.	2	ОК 01,04,08, 10 ЛРв 9, 14
Тема 10.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие № 52 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Многократные передачи мяча над собой.	2	
Тема 10.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие № 53 Техника подачи мяча.	2	
Тема 10.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие № 54 Двусторонняя игра. Дифференцированный зачёт.	2	
	Практическое занятие № 55 Двусторонняя учебная игра. Команды 3+2 или 4+1.	2	
Раздел 11. Спортивные игры баскетбол		10	
Тема 11.1. Техника ведения и передачи мяча	Практическое занятие № 56 Изучение техники приема и передачи мяча	2	ОК 01,04,08, 10 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 57 Совершенствование техники приема и передачи мяча Передача в тройке через центр, быстрый прорыв в паре.	2	
Тема 11.2. Комбинационные действия	Практическое занятие № 58 Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Передача в тройке через центр, быстрый прорыв в паре	2	
	Практическое занятие № 59 Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения	2	
Тема 11.3. Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие № 60 Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков Изучение правильности выполнения штрафных бросков	2	

<i>Раздел 12. Профессионально - прикладная физическая подготовка</i>		6	
Тема Профессионально - прикладная физическая подготовка	12.1 Практическое занятие № 61 Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств.	2	ОК 01,04,08, 10 ЛРв 9, 14
	Практическое занятие № 62 Воспитание физических качеств и двигательных способностей.	2	
	Практическое занятие № 63 Дифференцированный зачёт.	2	
ВСЕГО:		126	

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.03 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 сдача 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.