

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Динской механико-технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОГСЭ.А ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 08.02.01 СТРОИТЕЛЬСТВО И ЭКСПЛУАТАЦИЯ
ЗДАНИЙ И СООРУЖЕНИЙ

2021 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «ОГСЭ. Физическая культура» по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «ОГСЭ. Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по формированию примерных программ профессиональных модулей начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, разработанными Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа раскрывает цель, задачи и содержание курса, предусматривает изучение основных его разделов, тесную связь теоретических знаний с практической направленностью подготовки специалистов, самостоятельную работу студентов в процессе изучения курса.

Программа четко отражает основные темы курса. В них представлены разнообразные формы организационной работы студентов: определены лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Основное внимание в программе уделено интерактивным методам обучения, что дает возможность сформировать у учащихся необходимые для профессиональной деятельности знания и умения.

Программа способствует формированию общих и профессиональных компетенций.

Рабочая программа по дисциплине «ОГСЭ. Физическая культура» может быть использована для обеспечения профессиональной образовательной программы по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Рецензент

Иванова И.В. АСЭС ОМБЧ

(Фамилия И.О., место работы, должность)

личная подпись

Дата

М.П.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «ОУД. Физическая культура» по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «ОУД. Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по формированию примерных программ профессиональных модулей начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, разработанными Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа раскрывает цель, задачи и содержание курса, предусматривает изучение основных его разделов, тесную связь теоретических знаний с практической направленностью подготовки специалистов, самостоятельную работу студентов в процессе изучения курса.

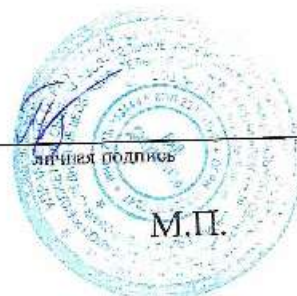
Программа четко отражает основные темы курса. В них представлены разнообразные формы организационной работы студентов: определены лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Основное внимание в программе уделено интерактивным методам обучения, что дает возможность сформировать у учащихся необходимые для профессиональной деятельности знания и умения.

Программа способствует формированию общих и профессиональных компетенций.

Рабочая программа по дисциплине «ОУД. Физическая культура» может быть использована для обеспечения профессиональной образовательной программы по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Рецензент Трякин С.А. БОУ СОШ № 1
(Фамилия И.О., место работы, должность)

Дата



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Адаптированная физическая культура»

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности 22.02.06 «Сварочное производство (по отраслям)».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный, математический и естественно-научный цикл.

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

Цель учебной дисциплины:

- для слепых и слабовидящих обучающихся: является сформированность приемов осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий, сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: является овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений, овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности, овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

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

Основы здорового образа жизни.

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

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

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Требования к уровню освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у обучающегося следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 168 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 168 |
| Самостоятельная работа | - |
| Промежуточная аттестация | |
| I семестр - дифференцированный зачет | 1 |
| II семестр - дифференцированный зачет | 1 |
| III семестр - дифференцированный зачет | 1 |
| IV семестр - дифференцированный зачет | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптированная физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формируемых в соответствии с программой |
|--|--|---------------|---|
| 1 | 2 | 3 | |
| Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптированная физическая культура | Содержание учебного материала | | OK1, OK2, OK3, OK4, OK8 |
| | 1. Физическая культура в общесекундарном и профессиональном развитии человека. | - | |
| | 2. Физическая культура в социальном развитии человека. | | |
| | 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | | |
| | Практические занятия | 70 | |
| | 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | 5 | |
| | 2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | 5 | |
| | 3. Основы здорового образа жизни студента. | 5 | |
| | 4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. | 5 | |
| | 5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. | 5 | |
| 6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. | 5 | | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 | | |
| 7. Организация самостоятельных физкультурно- | 3 | | |

| | | | |
|---|---|----|-------------------------|
| | оздоровительных занятий. | | |
| | 8. Обучение упражнениям на гибкость. | 5 | |
| | 9. Обучение упражнениям на формирование осанки. | 5 | |
| | 10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины. | 5 | |
| | 11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук. | 6 | |
| | 12. Упражнения для развития мелкой моторики рук. | 6 | |
| | 13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. | 6 | |
| | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 | |
| Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура | Содержание учебного материала | | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 |
| | 1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. | - | |
| | 2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура. | - | |
| | Практические занятия | 16 | |
| | 1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. | 6 | |
| | 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. | 5 | |
| | 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания. | 5 | |
| Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | Содержание учебного материала | | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 |
| | 1. Основы терренкура и легкой атлетики. | - | |
| | 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. | - | |
| | Практические занятия | 32 | |
| | 1. Техника ходьбы. | 6 | |
| | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 | |
| | 2. Техника легкоатлетических упражнений. | 8 | |
| 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. | 8 | | |
| 4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. | 8 | | |
| Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке | Содержание учебного материала | | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 |
| | 1. Основы подвижных и спортивных игр. | - | |
| | 2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх. | - | |
| | Практические занятия | 26 | |
| | 1. Правила подвижных и спортивных игр. | 8 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 | | |

| | | | |
|--|--|-----|--------------------------|
| | 2. Техника и тактика игровых действий. | 8 | |
| | 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр. | 8 | |
| Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке | Содержание учебного материала | | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. |
| | 1. Основы лыжной подготовки. | - | |
| | 2. Техника способов передвижения на лыжах. | | |
| | Практические занятия | 24 | |
| | 1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря. | 8 | |
| | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 | |
| 2. Техника основных способов передвижения на лыжах. | 6 | | |
| 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок. | 6 | | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | 2 | |
| Всего: | | 168 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные спортивные объекты:

Современный спортивный зал:

- многофункциональный зал игровых видов спорта общей площадью 700,00 м² с разметкой для игры в мини-футбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован баскетбольными фермами, инвентарем для спортивных игр;

Открытые плоскостные сооружения:

- спортивная площадка для игры в мини-футбол, волейбол, стритбол;
- волейбольные площадки с грунтовым покрытием;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими группами населения: учебное пособие / под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsm.gov.ru>

5. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>

6. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

7. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»

8. Стельмашонок В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. – Электрон.текстовые данные. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. – 328 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67696.html>. – ЭБС «IPRbooks».

Дополнительные источники

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

2. Шапкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Шапкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|---|
| Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Устный опрос Тестирование |
| Знание основ здорового образа жизни | Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач | Устный опрос Тестирование |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболсва- |

| | | |
|--|--------------------------------------|------|
| | оздоровительной физической культурой | ния. |
|--|--------------------------------------|------|

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений | |
|--|---|---------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 80 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 60 ÷ 79 | 4 | хорошо |
| 40 ÷ 59 | 3 | удовлетворительно |
| менее 40 | 2 | неудовлетворительно |

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений экзаменационной комиссией определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине.