

Министерство образования Московской области

Полное наименование образовательной организации в соответствии с Уставом

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по
учебно-методической работе

_____/_____
подпись

«____» _____ 20____ г.

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Физическая культура

Адаптированной образовательной программы
среднего профессионального образования
по профессии

08.01.07 Мастер общестроительных работ

Красногорск
2020 год

Примерная рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ, приказ Министерства образования и науки РФ от 13 марта 2018г. № 178 (зарегистрировано в Минюсте РФ 28 марта 2018г. № 50543); Профессиональных стандартов «Каменщик», утвержденного приказом Минтруда и социальной защиты РФ от 25 декабря 2014г. №1150м (зарегистрировано в Минюсте РФ 29. 01.2015г. № 35773), "Сварщик", утвержденного приказом Минтруда и социальной защиты РФ от 28 ноября 2013г. №701н (зарегистрировано в Минюсте РФ 13.02.2014г., №31301).

Примерная рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающегося, имеющего соматическое заболевание с учетом особенностей его психофизического развития:

- физическая и психическая астения, общая слабость, повышенная утомляемость, ощущение обессиливания,
- снижение работоспособности и концентрации внимания, невнимательность
- снижение объема внимания и памяти, произвольности всех психических процессов в целом) и индивидуальных возможностей

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Красногорский колледж»

Разработчик: *Фамилия И.О., должность, подпись*

Рецензент: *Фамилия И.О., должность, подпись*

РАССМОТРЕНА

На заседании УМО

от «__» _____ г.

Протокол №

Председатель УМО

_____/_____

ОДОБРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА

Научно-методическим советом ПОО

от «__» _____ г.

Протокол №

Утверждено на __/ __ учебный год

_____/Ф.И.О. руководителя/

Утверждено на __/ __ учебный год

_____/Ф.И.О. руководителя/

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения примерной рабочей программы

Примерная рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии среднего профессионального образования 08.01.07 Мастер общестроительных работ, входящей в состав укрупненной группы 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Примерная рабочая программа дисциплины может быть использована в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих адаптированную образовательную программу для лиц с **соматическими заболеваниями** с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей

1.2 Место учебной дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы: учебная дисциплина Физическая культура является общепрофессиональной дисциплиной.

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

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,
- профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

При реализации примерной рабочей программы у обучающихся будут сформированы общие компетенции:

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 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся 44 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 44 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	44
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
теоретическое обучение	5
практические занятия	39
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1 Научно – методические основы формирования физической культуры личности		5	
Физическая культура в обеспечении здоровья	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	ОК.02-ОК.03, ОК.06, ОК.07
	Тема 1.1.2 Основные понятия ФК и спорта: самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.	1	
	Тема 1.1.3 Социально - биологические основы ФК и спорта: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.	1	
	Тема 1.1.4 . Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма	2	
Раздел 1. Легкая атлетика		9	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	9	ОК.02-ОК.03, ОК.06, ОК.07
	Тема 1.1.1 Отработка техники низкого старта: Бег 100м	1	
	Тема 1.1.2 Бег с ходу. Финиширование: Бег 250 м и 500 м.	1	
	Тема 1.1.3 Эстафетный бег 4 x 100 м.	1	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Учебно-тренировочные занятия.		
	Тема 2.2.1 Отработка техники бега с высокого старта: Бег 1000м	1	
	Тема 2.2.2 Тактика бега на длинные дистанции: Бег 1500м	1	
	Тема 2.2.3 Выполнение упражнений на выносливость: Бег 2000м	1	
Тема 2.3. Прыжок в длину	Учебно-тренировочные занятия.		
	Тема 2.3.1 Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места: техника прыжка с места.	1	

	Тема 2.3.2 Выполнение тройного прыжка с места: отталкивания, полёт и приземления.	1	
	Тема 2.3.3 Отработка техники разбега: отталкивания, полёт и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	1	
Раздел 3. Спортивные игры		9	
Тема 3.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	9	ОК.02-ОК.03, ОК.06, ОК.07
	Тема 3.1.1 Ведение мяча: Отработка техники передвижения и остановок.	1	
	Тема 3.1.2 Ловля мяча: двумя руками, одной рукой.	1	
	Тема 3.1.3 Передача мяча: от груди. Передача на время	1	
	Тема 3.1.4 Двухсторонняя игра	1	
Тема 3.2 Футбол	Тема 3.2.1 Ведение мяча попеременно двумя ногами	1	
	Тема 3.2.1 Удары по мячу внутренней частью стопы со средней дистанции	1	
	Тема 3.2.2 Остановка мяча ногой и грудью	1	
	Тема 3.2.3 Пас ногой и головой. Работа в парах	1	
	Тема 3.2.4 Двухсторонняя игра	1	
Раздел 4. Лыжная подготовка		12	
Тема 4.1. Техника классического хода	Содержание учебного материала	12	ОК.02-ОК.03,

	Тема 4.1.1 Техника попеременного двушажного хода	1	ОК.06, ОК.07
	Тема 4.1.2 Техника попеременного одношажного хода	1	
	Тема 4.1.3 Техника одновременного двушажного хода	1	
	Тема 4.1.4 Лыжная эстафета 4 х 3 км. Классическим ходом	1	
Тема 4.2 Техника прохождения подъемов и спусков классическим ходом	Тема 4.2.1 Прохождение подъема способом «Елочка»	1	
	Тема 4.2.2 Прохождение спуска и торможение «Плугом»	1	
	Тема 4.2.3 Повороты на спусках переступанием лыж	1	
Тема 4.3 Техника «Конькового» хода	Тема 4.3.1 Техника работы рук и ног «Коньковым» ходом	1	
	Тема 4.3.2 Преодоление подъемов «Коньковым» ходом	1	
	Тема 4.3.3 Прохождение дистанции 400 м. без палок	1	
	Тема 4.3.4 Прохождение учебной дистанции «Коньковым ходом»	1	
	Тема 4.3.5 Лыжная эстафета 4х3 км. «Коньковым» ходом	1	
Раздел 5 Гимнастика		7+2ср	
Тема 5.1 Упражнения на координацию движения	Тема 5.1.1 Стойка на руках	1	ОК.02-ОК.03, ОК.06, ОК.07
	Тема 5.1.2 Кувырок вперед с разбега	1	
Тема 5.3 Силовые упражнения	Тема 5.3.1 Упражнения с отягощениями (гири, гантели)	1	
	Тема 5.3.2 Лазание по канату без помощи ног	1	
	Тема 5.3.3 Отжимание от пола	1	
	Тема 5.3.4 Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	1	
	Самостоятельная работа: работа на тренажерах	1	
Тема 5.4 Развитие мышц ног	Тема 5.4.1 Приседание с отягощениями (штанга, блины)	1	

	Самостоятельная работа: работа на тренажерах	1	
Раздел 5. Дифференцированный зачет	Содержание материала	2	ОК.02-ОК.03, ОК.06, ОК.07
	Тема 5.1 Зачет. Подтягивание и отжимание от пола	1	
	Тема 5.2 Дифференцированный зачет. Бег 100 м. и 1500 м.	1	
ИТОГО		44	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Организация образовательного процесса по программам среднего профессионального образования для лиц с соматическими заболеваниями направлена на создание специальных условий, обеспечивающих организацию образовательного процесса, получение ими профессиональной подготовки и профессионального образования с учетом требований рынка труда и перспектив развития профессий, а также условий для их социальной адаптации и интеграции в общественную инфраструктуру.

Для качественной организации образовательного процесса для лиц с соматическими заболеваниями необходимо решать следующие задачи:

- разработка технологий обучения студентов с соматическими заболеваниями;
- использование технических средств обучения в соответствии с нозологией;
- создание системы информационного обеспечения комплексной профессиональной, социальной и психологической адаптации обучающегося с соматическими заболеваниями;
- повышение квалификации педагогических кадров в вопросах, касающихся инклюзивного образования лиц с соматическими заболеваниями.

Профессиональное образование лиц с соматическими заболеваниями должно осуществляться в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами на основе образовательных программ, адаптированных для обучения лиц с соматическими заболеваниями и с использованием специального учебно-методического сопровождения.

3.1. Образовательные технологии

В учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий.

У данной группы студентов существует ряд психологических и физиологических особенностей, которые необходимо учесть при организации их обучения. Обучение студентов с соматическими заболеваниями требует особого внимания и поиска подходов в профессиональных образовательных организациях, усилий преподавателей, изменения организации учебного процесса.

3.2 Специальные условия

В обучении лиц с хроническими заболеваниями используются **специальные образовательные условия**, призванные облегчить усвоение информации и обеспечить профилактику астенических состояний и психоэмоционального напряжения, повышение физической и умственной работоспособности:

- варьирование источников самостоятельного изучения материала;

Форма промежуточной аттестации для обучающихся с соматическими нарушениями с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

Уделяется большое внимание индивидуальной работе преподавателя с обучающимися с соматическими нарушениями.

При наличии запросов обучающихся с соматическими нарушениями или по рекомендации педагога-психолога для представления учебного материала создаются контекстные индивидуально ориентированные мультимедийные презентации.

Обучающимся предоставляются услуги тьютора на протяжении всего периода обучения.

3.3. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В целях комфортного доступа обучающегося с соматическими нарушениями к образованию может использоваться персональный ноутбук для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

В целях реализации адаптированной образовательной программы СПО предусмотрена возможность обучения с использованием инструментария, представленного в печатной форме, в форме электронного документа. При наличии запросов обучающихся с соматическими нарушениями или по рекомендации педагога-психолога для представления учебного материала создаются контекстные индивидуально ориентированные мультимедийные презентации.

3.4. Литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017.

Интернет- ресурсы

1. <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России
3. <http://group32441.narod.ru> –Сайт: Учебно-методическое пособия Общевоинская подготовка. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП- 2009)
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
5. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	

Приложения

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/ п	физическ ие способно сти	Контрольное упражнение (тест)	Во зра ст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест- челночный бег 3х10м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
2. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
3. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
4. Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест- челночный бег 3х10м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.