

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**«КОЛОМЕНСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**программы профессионального обучения**  
**для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**ПО ПРОФЕССИЯМ:**

**18103 Садовник**

2018 г.

ОДОБРЕНА  
Цикловой комиссией

\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_  
Председатель \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Зам.директора  
По учебной работе  
\_\_\_\_\_ Г.Е.Татарина

Адаптированная образовательная программа разработана на основе установленных квалификационных требований по профессиям **18103 Садовник** в соответствии с особыми образовательными потребностями лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Составитель: преподаватель Н.А. Воропай

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Физическая культура»**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования базовой подготовки в соответствии с ФГОС и

предназначена для изучения учебной дисциплины в учреждениях профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии:

18103 «Садовник»

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования и физических сил, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

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

Главной целью физ.воспитания является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смысла и жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетентностями.

В результате освоения физической культуры на базовом уровне образование направленно на достижение следующих **целей:**

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

-Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

-Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

-Освоение системы знаний о занятиях физической культурой их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

-Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностные подходы, которые определяют **задачи** физического воспитания студентов.

-Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

-Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

-Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

-Дальнейшее развитие координационных способностей.

-Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивные тренировки, отцовство и материнство, подготовке к службе в армии.

-Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта.

-Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрение, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

-Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## **ТРЕБОВАНИЕ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ:**

### **Знать-понимать:**

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

**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;
- 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, спортивным играм, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовке к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирование здорового образа жизни;

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 130 час;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	130
в том числе:	
практические занятия	126
Лекционные занятия	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
виды самостоятельной работы: -составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников садово-паркового и ландшафтного дизайна. -изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол мини – футбол, настольный теннис) -судейство соревнований по различным видам спорта -посещение студентами спортивных секций -участие студентов в соревнованиях по видам спорта: волейбол, баскетбол мини – футбол, настольный теннис	
<i>итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	1

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение. Социально биологические основы физического воспитания и спорта.	Лекционное занятие: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	4	2
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>36</b>	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции; Эстафетный бег;	Практическое занятие:  Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. С совершенствование техники выполнения Специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	10	2
Тема 1.2. Техника бега на средние и длинные дистанции.	Практическое занятие Техника бега на средние и длинные дистанции. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
			8



Тема 1.3 Техника метания мяча, гранаты, толкания ядра.	Практическое занятие: Техника метания мяча и гранаты. Ознакомление с техникой метания мяча и гранаты. Техника толкания ядра. И. Совершенствование техники метания мяча и гранаты. Совершенствование техники толкания ядра.	8	
Тема 1.4 Техника бега на длинные дистанции	П Практическое занятие: Техника бега на длинные дистанции. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции и бег по повороту, финиширование.	4	
Тема 1.5 Техника прыжка в Длину и высоту с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину и высоту с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивание от планки, приземления.	6	
			2
Тема 1.6 Подтягивание. Сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие: Техника выполнения подтягивания на высокой перекладине. Ознакомление с техникой подтягивания. Совершенствование техники подтягивания. Сдача нормативов.	6	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>60</b>	

Спортивные игры <b>Баскетбол</b>		<b>22</b>	
Тема 2.1 Техника ведения и Передачи мяча.	Практическое занятие: Стойка игрока , передвижения, остановки. Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой Ведения и передачи мяча. Изучение техники приема и передачи мяча.	6	
Тема 2.2 Комбинационные действия	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Ознакомление и совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	5	
Тема 2.3 Штрафные броски. Двухсторонняя игра	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двухсторонней игры. Совершенствование штрафных бросков. Двухсторонняя игра.	11	
Тема 2.4 <b>Мини-Футбол</b>	Практическое занятие: Ведение мяча внутренней частью подъёма с изменением скорости и направления, удары по мячу. Остановки мяча. Обманные движения. Отбор мяча у соперника. Эстафеты. Обводка соперника. Зонная и персональная защита. Двухсторонняя игра.	<b>20</b>	
<b>Волейбол</b>		<b>18</b>	
Тема 2.5 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие: Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Со Совершенствования техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	3	

Тема 2.6 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. .	3	
Тема 2.7 Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники Подачи мяча.	8	
Тема 2.8 Двусторонняя игра	Практическое занятие:  Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	4	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
Тема 3.1 Техника строевых упражнений	Практическое занятие: Техника строевых упражнений. Ознакомление с техникой выполнения строевых упражнений. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	4	<b>2</b>
Тема 3.2 Техника Акробатических упражнений	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой. Изучение техники. Выполнение комплекса акробатических упражнений.	8	
Тема 3.3 Общеразвивающие	Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений».		

упражнения и Упражнения с предметами, на тренажерах.	Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, гирей, на тренажерах.	4	
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	<b>2</b>
Тема 4.1 Техника прыжка в высоту с разбега	П Практическое занятие: Техника прыжка в высоту с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивание, приземления.	2	
Тема 4.2 СБУ. Техника высокого и низкого стартов. Бег на короткие дистанции; Эстафетный и челночный бег.	Практическое занятие:  С Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Челночный бег.	1	2
Тема 4.3 Техника метания мяча, гранаты, толкания ядра.	Практическое занятие: Техника метания мяча и гранаты. Ознакомление с техникой метания мяча и гранаты. Техника толкания ядра. И. Совершенствование техники метания мяча и гранаты. Совершенствование	5	

	техники толкания ядра.		
Тема 4.4 Техника бега на длинные дистанции	П Практическое занятие: Техника бега на длинные дистанции. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции и бег по повороту, финиширование.		
Тема 4.5 Техника прыжка в длину с разбега	П Практическое занятие: Техника прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивание, приземления.	2	
Тема 4.6 Подтягивание. Сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие: Техника выполнения подтягивания на высокой перекладине. Ознакомление с техникой подтягивания. Совершенствование техники подтягивания. Сдача нормативов.	4	
<b>Всего:</b>		<b>130</b>	

Практических занятий 130 час.

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы дисциплины Физическая культура необходимо иметь: спортивный зал, открытый стадион с элементами полосы препятствий, место для стрельб

*Технические средства обучения:* фотоаппарат, , спортивный инвентарь (секундомеры, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, гантели, набивные мячи, теннисные ракетки, лыжный инвентарь).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Погадаев, Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев. –М.:Дрофа, 2014
2. Полиевский, С.А.,»Физкультура и профессия» С.А.Полиевский, И.Д. Старцева –М. :Дрофа 2014г.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ -Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп.-М., 2014г.
4. А.Ю.Патрикеев «Поурочные разработки по физической культуре»-2016г.

##### **Дополнительные источники:**

1. Яковлев, Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта/ Н.Н.Яковлев.-М, 2009
2. Колбанов, В.В. Валеология / В.В.Колбанов.- СПб.,: 2009.
3. Белов, В.И. Валеология /здоровье. молодость, красота, долголетие / В.И.Белов, Ф.Ф.Михайлович. – М.:Академия, 2007
4. Абрамова, Г.С. Возрастная психология /Г.С. Абрамова. - :М. : Академия 2005.
5. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов. -СПб 2008
6. Соковня-Семёнова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие / И.И. Соковня-Семёнова. –М. 2. Мишин, Б.И. «Настольная книга учителя физической культуры» Б.И. Мишин.- М: Наука, 2010

7. Коваленко,Т.Г. «Основы теории знаний в системе физического воспитания»: учеб.пособие/ Министерство образования Р.Ф,Т.Г.Коваленко,О.А. Моисеева. Волгоград:ГУ,-2008
- 8.Железняк,В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Ю.Д. Железняк, Минбулатов и др. –М. : Академия, 2010г.
9. Ильинич В.И. «Физическая культура студента» В.И. Ильинич –М : Высшая школа 2007г.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Студент должен уметь использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</b> <b>Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.</b>	Зачёт. практическая проверка (сдача контрольных нормативов)  Зачёт. практическая проверка (сдача контрольных нормативов)