

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

название дисциплины

Адаптированная образовательная программа по
профессии
среднего профессионального образования

29.01.04 Художник по костюму

код и наименование специальности (профессии)

Форма обучения

очная

очная, очно-заочная, заочная

Город, 2019 г.

Примерная рабочая программа дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования _29.01.04 Художник по костюму утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013 года № 762, с учетом требований следующих профессионального стандарта 33.016 «Специалист по моделированию и конструированию швейных, трикотажных, меховых, кожаных изделий по индивидуальным заказам», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «24» декабря 2015 г. №1124н.

Автор программы: Новикова Елена Дмитриевна

Фамилия И.О., должность, подпись

Содержание

1. Паспорт примерной рабочей программы дисциплины

- 1.1. Область применения программы
- 1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы
- 1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины
- 1.4. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины
- 1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины

2. Структура и содержание дисциплины

- 2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий
- 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

3. Специальные условия реализации примерной рабочей программы дисциплины

- 3.1. Образовательные технологии
- 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
- 3.3. Информационное обеспечение обучения

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения примерной программы.

Примерная программа адаптационной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по профессии 29.01.04 Художник по костюму, в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в ФК.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Обучающийся освоивший ФК.00 Физическая культура, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 220 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 110 часов;

самостоятельной работы студента 110 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	220
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	110
в том числе:	
практические занятия	110
Самостоятельная работа обучающегося	110
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. 2.2. Тематический план и содержание примерной учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельные работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Легкая атлетика		19	
	Техника безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 м на результат. Кроссовая подготовка.	2	
	Метание гранаты – зачет. Бег 400 м – зачет	2	
	Техника бега на средние дистанции. Бег 1000 м – зачет.	2	2
	Техника бега на длинные дистанции 3000 м – зачет.	3	
	Бег 5000 м – зачет	3	2
	Техника бега на длинные дистанции. Марш – бросок	3	
	Прыжки в длину – зачет	2	
	Прыжки в высоту – зачет	2	2
Мини – футбол		21	
	Техника ведения, ударов. Прием мяча. Игры	4	
	Работа в парах. Индивидуально – тактические действия. Игры.	3	2
	Командно – тактические действия. Обработка мяча ногой, грудью	2	
	Удар головой. Совершенствование техники.	2	
	Финты. Взаимодействие игроков.	2	
	Обводка противника. Совершенствование техники.	2	2
	Совершенствование игровых действий. Игры.	2	
	Совершенствование техники владения мячом. Игры.	2	
	Совершенствование игровых действий. Игра – зачет.	2	3
Баскетбол		21	
	Техника безопасности. Техника движений и остановок с мячом и без мяча. Эстафета с ведением. Игры.	2	
	Совершенствование техники введения, бросков, передач. Игры.	2	
	Индивидуально – тактические действия. Игры.	2	2
	Финты. «Пятнашки» с введением. Игры.	3	
	Командно – тактические действия. Бросок с двух шагов.	3	
	Штрафной бросок. Взаимодействие игроков. Бросок с 2 шагов.	3	

	Совершенствование систем защиты. ОФП.	2	
	Взаимодействие игроков. Игры.	2	2
	Совершенствование игровых действий. Игра – зачет.	2	3
Волейбол		20	
	Верхняя и нижняя передача мяча. Подача. Эстафета.	2	
	Работа в парах. Совершенствование технических приемов и передач.	2	2
	Тактика игры. Игры.	2	
	Блокирование. Взаимодействие игроков.	2	2
	Прямой нападающий удар. Взаимодействие игроков.	2	
	Прямой нападающий удар. Совершенствование игровых действий.	2	2
	Прямой нападающий удар. Тактика игры через игроков задней линии.	2	
	Прямой нападающий удар. Эстафета. Игры.	2	
	Комбинации. Совершенствование игровых действий.	2	
	Совершенствование игровых действий. Игра – зачет.	2	3
Лыжная подготовка		14	
	Техника безопасности. Подбор лыж. Подготовка лыж к занятию. Классические ходы. Прохождение дистанции.	2	
	Совершенствование классических ходов. Подъемы, спуски. Прохождение дистанции.	2	
	Коньковые ходы. Подъемы, спуски. Прохождение дистанции.	2	
	Совершенствование коньковых ходов. Прохождение дистанции.	2	
	Зачет по технике ходов. Прохождение дистанции.	2	
	Дистанция 5 км на время.	2	
	Дистанция 10 км на время.	2	
Атлетическая гимнастика		13	
	Техника безопасности. Проверка физической подготовленности. Обучение самоконтролю.	2	
	Комплекс занятий №1		
	Комплекс занятий №2	2	
	Комплекс занятий №3	3	
	Комплекс занятий №1	2	
	Комплекс занятий №2	2	
	Комплекс занятий №3. Зачет.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	110	

	<p>Легка атлетика. Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторить технику бега на короткие, средние и длинные дистанции. Повторить прыжки в длину и в высоту. Метание гранаты. ОФП.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Повторить ОРУ, ОФП, систему самоконтроля и оценки, правильность выполнения упражнений со штангой, отягощениями, со своим весом. Жим лежа. Становая тяга, приседания со штангой.</p> <p>Баскетбол. Повторить правила игры. Остановку прыжком, шагом, технические действия без мяча, с мячом. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении. Командные действия игроков в защите и нападении. ОФП. Упражнения на скоростную выносливость. Броски по кольцу после введения и двух шагов слева и справа, штрафной бросок, тактика игры. Комбинации.</p> <p>Мини – футбол. Повторить правила игры. ОФП и специальная подготовка. Повторить способы ведения мяча, ударов, приемы и передачи мяча. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении. Командные действия игроков в защите и нападении. Остановка мяча ногой и грудью, удар головой по мячу. Тактика игры. Комбинации.</p> <p>Волейбол. Повторить правила игры. ОФП. Стойки волейболиста. Верхнюю и нижнюю передачу мяча. Способы подачи мяча. Блокирование. Нападающий удар. Индивидуально – тактические действия в защите и нападении. Командные действия в защите и нападении. Тактику игры. Комбинации.</p> <p>Лыжная подготовка. Повторить: ОФП, строевую подготовку. Подготовку лыж к занятиям. Виды ходов (классический, коньковый). Методы спусков и подъемов, преодоление препятствий. Развитие общей и скоростной выносливости.</p>	20	
		14	
		20	
		20	
		20	
		16	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		220	

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. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

3.1.1. В учебном процессе, помимо лекций широко используются практические занятия. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличие специально оборудованного спортивного зала адаптивной физической культуры с учетом потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Оборудование кабинета: тренажеры для занятий адаптивной физической культурой, необходимый адаптивный инвентарий.

3.3. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура. – М.: ФиС, 2015.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.:ФиС,2013.
3. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. – М: Медицина, 2014.

Дополнительные источники:

1. Милухова И.В., Евдокимова Т.А. ЛФК при нарушении осанки у детей. – М.: «Экспо», 2013.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Для глухих и слабослышащих обучающихся характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые учитываются при организации уроков физкультуры:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Большая часть (от 60 до 86%) глухих и слабослышащих обучающихся 15-17

лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирения, плоскостопия I и II степени и др.

В условиях образовательной организации методика физического воспитания глухих и слабослышащих обучающихся, основанная на применении строго дозированных силовых упражнений включённых в основные разделы программы, способствует не только росту силовых качеств, но и двигательной подготовленности в целом. Обучение комплексам упражнений проводят с использованием звуковой и световой сигнализации. Использование данных приемов позволяет создать тактильные (вибрация пола при громком звуковом сигнале) и зрительные ориентиры (световой прибор) для начала и окончания выполнения, как отдельного подхода, так и самого упражнения.

Использование данных приемов обучения позволяет задавать глухим обучающимся нужный темп движений, а также значительно повысить моторную плотность урока.

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий и самостоятельных работ.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий и самостоятельных работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений для инвалидов и лиц ОВЗ ограниченных возможностями в здоровье; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление 	<p>Демонстрация выполнения практических заданий, направленных на оздоровление и формирование здорового образа жизни</p>	<p>Формы и методы контроля определяются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение заданных нормативов - Письменный опрос - Дифференцированный зачет.

здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни:		
Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Знание сущности и социально значимости своей будущей профессии, проявление устойчивого интереса к ней	Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Умение организовать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем	Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Умение анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Осуществление поиска информации, необходимой для эффективного	Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка

	выполнения профессиональных задач	выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Использование информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности	Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы.
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Умение работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Оценка 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
90 – 100	5	отлично
80 – 89	4	хорошо
70 – 79	3	удовлетворительно
Менее 70	2	неудовлетворительно