бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский

колледж технологии и дизайна»

от 02.09.2024 № 649

**Адаптированная рабочая программа дисциплины**

# «СГ.04 Физическая культура»

**2024 г.**

Адаптированная рабочаяпрограмма учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии и примерной программой, рекомендованной коллективом педагогов БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна.

Данная программа является образовательной программой для инвалидов и студентов с ОВЗ по слуху. Разработана в соответствии с:

- письмом Минобрнауки РФ от 03.08.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса», утв. Минобрнауки России 26.12.2013 № 06-2412вн;

- Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утв. Минобрнауки России 20.04.2015 № 06-830вн.

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе   
предметной цикловой комиссией, Протокол № 1 от 02.09.2024г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

[СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3](#_Toc156825287)

[1. Общая характеристика 4](#_Toc156825288)

[1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 4](#_Toc156825289)

[1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины 4](#_Toc156825290)

[1.3. Основные образовательные технологии 5](#_Toc156825290)

[2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ 6](#_Toc156825291)

[2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 6](#_Toc156825292)

[2.2. Содержание дисциплины 7](#_Toc156825293)

[2.3. Курсовой проект (работа) 11](#_Toc156825295)

[3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ 12](#_Toc156825296)

[3.1. Материально-техническое обеспечение 12](#_Toc156825297)

[3.2. Учебно-методическое обеспечение 12](#_Toc156825298)

[4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ 14](#_Toc156825299)

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   
«СГ.04 Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является частью адаптированной основной профессиональной образовательной программы, сформированной за счёт часов обязательной части ФГОС СПО по специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии.

Обязательная часть необходима для обеспечения конкурентоспособности выпускника в соответствии с запросами регионального рынка труда и возможностями продолжения образования.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 04, ОК 08.

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**Целью** изучения дисциплины **СГ**.**04**. **Физическая** **культура** является формирование физической культуры будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ОК** | **Уметь** | **Знать** | **Владеть навыками** |
| ОК.04 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни | участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач − планирование профессиональной деятельности *-* |
| ОК.08 | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей  понимать значимость своей профессии (специальности) |

* 1. **Основные образовательные технологии**

При реализации рабочей программы используются следующие современные педагогические технологии: информационно-коммуникационные технологии, проблемного обучения, учебного проектирования (метод проектов), игровые технологии.

Допустимо применение дистанционных образовательных технологий. Использование платформ ZOOM, веб-сервисов Google, Moodle позволяют осуществлять онлайн обучение, в результате которого могут быть рассмотрены как теоретические вопросы, так и вопросы практического содержания, связанные с закреплением учебного материала.

Используемые образовательные технологии:

- лично-ориентированное обучение - организация учебного процесса таким образом, чтобы учитывались индивидуальные психофизические особенности;

- инновационные технологии - использование в процессе обучения модернизированных технических средств с целью улучшения качества образования (аудовизуальные средства, специализированные компьютерные технологии, звукоусиливающая аппаратура, электроакустическое оборудование индивидуального пользования для слухоречевой реабилитации, складная механическая опора для беспрепятственного передвижения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в помещении и уличных условиях);

- здоровьесберегающие технологии - создание в классе обстановки комфорта, а именно следить за тем, как падает свет, менять местоположение учащегося, проведение физкультминутки на снятия напряжения мышц глаз, руки, кисти, применение упражнений на развитие мелкой моторики;

- дистанционные технологии - технологии для дистанционного обучения с лицами, не способными посещать классно-урочные занятия наравне со всеми в силу своих индивидуальных особенностей;

- технологии группового обучения;

- информационно-коммуникационные технологии;

- игровые технологии;

- разноуровневое обучение.

При проведении занятий обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, поступающих с ограниченными возможностями здоровья: для глухих и слабослышащих обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

На теоретических занятиях при изучении данной дисциплины используется следующая компьютерная и мультимедийная техника:

для студентов с нарушениями слуха- наличие звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств.

Для слабослышащих студентов заключается договор с сурдопереводчиком. Учебная аудитория, в которой обучаются студенты с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой (мультимедийный проектор), электронной доской, мультимедийной системой. Особую роль в обучении слабослышащих также играют видеоматериалы.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **108** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | **34** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 104 |
| Самостоятельная работа | - |
| **Промежуточная аттестация** | 2 |

2.2. Содержание дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов  и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч / в том числе  в форме практической подготовки, акад. ч[[1]](#footnote-1)** | **Коды компетенций,** **формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** |  |
| **Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.**  **Здоровый образ жизни** | **Содержание** |  | ОК 04  ОК 08 |
| **1.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. |  |
| **Раздел 2.**  **Учебно-практические основы формирования физической активности** | |  |  |
| **Тема 2.1.**  **Лёгкая атлетика** | **Содержание** |  | ОК 08 |
| **1.** Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу по пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** |
| **1.** Практическое занятие №1 Техника бега на короткие дистанции 30,60,100 м. |
| **2.** Практическое занятие №2 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Эстафетный бег |
| **3.** Практическое занятие № 3 Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции |
| **4.** Практическое занятие № 4 Кроссовая подготовка 2000 м (дев.) 3000 м. (мал.) |  |
| **Тема 2.2 Общая физическая подготовка** | **Содержание** |  | ОК 08 |
| Общеразвивающие упражнения, упражнения в парах с партнером. Упражнение с гантелями, с набивными мячами, гимнастическими палками, обручем (девушки), гирями (юноши). ОФП.  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Комплексы упражнений силовой направленности |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** |
| Практическое занятие №5 Выполнение построений, перестроений |
| Практическое занятие № 6 Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений |
| Практическое занятие №7 Комплексы общеразвивающих упражнений, **В том числе** в парах, с предметами |
| Практическое занятие №8 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп |
| Практическое занятие №9 Упражнения для развития координации движений |
| **Тема.2.3 Волейбол** | **Содержание** |  | ОК 04  ОК 08 |
| Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** |
| Практическое занятие №10**.** Правила игры. Совершенствование волейбольных стоек**.** Совершенствование техники владения мячом |
| Практическое занятие №11 Совершенствование техники нападающего удара |
| Практическое занятие №12 Подача мяча нижняя прямая, нижняя боковая |
| Практическое занятие №13 Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу |
| Практическое занятие №14 Совершенствование техники блокировки нападающего удара |
| **Тема 2.4**  **Баскетбол** | **Содержание** |  | ОК 04  ОК 08 |
| Перемещения по площадке. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двухсторонняя игра. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** |
| Практическое занятие №15Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила, виды передач. |
| Практическое занятие №16Совершенствование техники ловли передачи мяча |
| Практическое занятие №17Совершенствование техники ведения мяча |
| Практическое занятие №18 Закрепление баскетбольных стоек и передач |
| Практическое занятие №19Технические приемы |
| Практическое занятие №20Учебная игра по правилам. |
| Практическое занятие №21Совершенствование тактических действий в нападении и защите |
| Практическое занятие №22Закрепление техники приема и передачи мяча |
| Практическое занятие №23Совершенствование штрафных бросков |
| Практическое занятие №24Совершенствование боковых бросков. |
| **Тема 2.5**  **Бадминтон** | **Содержание** |  | ОК 04  ОК 08 |
| Стойки, перемещения, техника и тактика игры, игра в парах. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** |
| Практическое занятие №25Совершенствование техники игры |
| Практическое занятие №26Совершенствование тактики игры |
| Практическое занятие №27Игра в паре |
| Практическое занятие №28Игра по упрощенным правилам |
| Практическое занятие №29Игра по упрощенным правилам |
| Практическое занятие №30Техника подачи сверху, снизу |
| Практическое занятие №31Техника подачи сверху, снизу |
| **Тема 2.6**  **Лёгкая атлетика** | **Содержание** |  |
| Прыжки в длину. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу по пересечённой местности. Эстафетный бег. |  | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** |
| Практическое занятие №32Техника безопасности. Совершенствование техники прыжка в длину |
| Практическое занятие №33Метание мяча 500 грамм в длину и на точность |
| Практическое занятие №34Скоростной бег 30,60,100 метров |
| Практическое занятие №35Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта |
| **Раздел 3**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | |  |  |
| **Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП** | **Содержание** |  | ОК 04  ОК 08 |
| Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средств методы и методика формирования устойчивости и профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** |
| Практическое занятие №81 Общая физическая подготовка (ОФП), упражнения для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата |
| Практическое занятие №82 Комплекс упражнений силовой направленности (с использованием гантелей) |
| Практическое занятие №83 Составление и выполнение комплексов утренней зарядки, комплексов упражнение для восстановления |
| Практическое занятие №84 Составление комплексов и выполнение круговой тренировки |
| Практическое занятие №85 Выполнение комплексов упражнений профессионально –прикладной направленности, для профилактики профессиональных заболеваний |
| **Тема 3.2**  **Гимнастика с элементами ОФП** (для профилактики профессиональных заболеваний) | **Содержание** |  | ОК 04  ОК 08 |
| Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.  Составление комплексов аэробики. Техника выполнения движений. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** |
| Практическое занятие №57Комплекс упражнений атлетической гимнастики с отягощением |
| Практическое занятие №58Комплекс упражнений гимнастики «стретчинг» |
| Практическое занятие №59Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением) |
| Практическое занятие №60Упражнения, в парах на растягивание. Упражнения для мышц ног и живота. |
| Практическое занятие №61Упражнения с гантелями, с набивными мячами |
| Практическое занятие №62Упражнения на совершенствование гибкости и ловкости. |
| Практическое занятие №63Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. |
| **Тема 3.3 Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни** | **Содержание** |  | ОК 08 |
| Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. |  |
| **Всего:** | | **108** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1.Для реализации программы организована безбарьерная среда в колледже, учебный кабинет оснащен местами с техническим средствами обучения для студентов с ОВЗ по слуху, посадочные места по количеству студентов с учетом количества мест для студентов с ОВЗ.

В кабинете для лиц с нарушением слуха предусмотрено наличие аудиотехники (акустический усилитель и колонки), видеотехники (мультимедийный проектор, интерактивная доска, ПК, графический планшет), а также учебно-планирующая документация, учебная и нормативная литература, дидактический материал и раздаточный материал, с учетом индивидуальных особенностей здоровья.

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Оснащение учебного кабинета включает:

**Оборудование учебного кабинета**:

* посадочные места по количеству обучающихся;
* рабочее место преподавателя, оборудованное ПК

**Технические средства обучения**:

* мультимедийный проектор

**Информационные средства обучения:**

1. Электронные учебные издания по основным разделам курса.
2. Электронная база данных разноуровневых тренировочных и проверочных материалов для организации фронтальной и индивидуальной работы.

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс, оснащенный необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием, приведенным в п. 6.1.2.2 Примерной программы по специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы   
для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и/или электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/437146>
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/413692>
3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>.

**Информационное обеспечение обучения для лиц с нарушениями слуха:**

Для реализации программы используются материалы в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся и восприятия информации:

для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа;

- адаптированный информационный материал по темам;

- инструкции к практическим работам;

- мультимедиа презентации;

- видеофильмы с субтитрами и письменными комментариями.

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ   
   УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости, осуществляемого в форме устного опроса по соответствующим темам, тестирования, а также в ходе проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта по завершению изучения учебной дисциплины.

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации разработан фонд оценочных средства (ФОС), которые позволяют оценить результаты обучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Показания освоения компетенций** | **Методы оценки** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины**  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;  проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины**  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной  специальности;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | Оценка результатов выполнения практической работы  Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы |

1. Объем часов на освоение конкретных тем распределяется образовательной организацией самостоятельно. [↑](#footnote-ref-1)