

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Адыгея
«Майкопский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РА МИТ
М.А. Глюняев
« 27 » 08 2021 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

ОДб.04 «Физическая культура»

(94ч)

для профессии

12565 «Исполнитель художественно-оформительских работ»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

З.Г. Патокова
« 27 » 08 2021 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании МК

общественно-экономического профиля
протокол № 1 от « 27 » 08. 2021 г.
Председатель МК М.Ю. Кат

Майкоп
2021

**Рабочая программа общеобразовательного предмета
ОДб.04 «Физическая культура»**

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего общего образования и ФГОС по профессии 072500.01 «Исполнитель художественно-оформительских работ» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 668) для профессии 12565 «Исполнитель художественно-оформительских работ»

Организация-разработчик: ГБПОУ РА «Майкопский индустриальный техникум»

Разработчик: Совбаков Джумальдин Зелимханович

Содержание

№ п/п	Наименование	Стр.
1.	Паспорт рабочей программы общеобразовательного предмета.	4
2.	Результаты освоения общеобразовательного предмета.	5
3.	Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.	6-11
4.	Условия реализации рабочей программы общеобразовательного предмета.	12
5.	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного предмета.	14

1. Паспорт программы учебного предмета ОДб.04 «Физическая культура»

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОДб.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 54.01.01 «Исполнитель художественно-оформительских работ» и соответствующих компетенций (ОК) ОК 1 – ОК 7.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОДб.04 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

1.2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины ОДб.04 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• ЛИЧНОСТНЫХ:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Результаты освоения дисциплины.

Результатом освоения рабочей программы ОДб.04 «Физическая культура» является овладение обучающихся общими компетенциями (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
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 4.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
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).

2.1. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 167 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 94 часов (2 теоретических, 109 практических);
- самостоятельной работы обучающегося 56 часов.

3. СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОДБ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Объем учебного предмета «Физическая культура» и виды учебной нагрузки

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	167
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	94
В том числе:	
практические занятия	92
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося	56
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

3.2 Тематический план и содержание учебного предмета ОДб.04 «Физическая культура»

<i>Наименования разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа учащихся</i>		<i>Объём часов</i>	<i>Уровень усвоения</i>
1	2		3	4
Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры и личности.	Содержание учебного материала		2	
Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья	1-2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Личная гигиена.	2	1
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала		109	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		12	
	3-4	Предупреждение травматизма. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).	2	2
	5-6	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2
	7-8	Развитие общей выносливости. Обучение технике метание гранаты.	2	2
	9-10	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	2
	11-12	Развитие общей выносливости. Обучение технике бега на длинной дистанции.	2	2

	13-14	Развитие общей выносливости. Челночный бег. Прыжки с места в длину.	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся		
		Написание реферата по теме: «Прыжки в длину с разбега».		3
		Написание реферата по теме: «Техника бега по пересечённой местности»		3
		Написание сообщения по теме: «Виды лёгкой атлетики»		3
		Самостоятельные занятия легкой атлетикой		3
		Самостоятельные занятия бегом		3
		Самостоятельные занятия прыжками		3
		Самостоятельные занятия метанием мяча		3
		Самостоятельные занятия спортивной ходьбой		3
Тема 2.2 Волейбол		Содержание учебного материала	28	
	15-16	Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу. Развитие общей выносливости. Стойка и передвижения в волейболе. Правила игры в волейбол. Обучение приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2
	17-18	Развитие общей выносливости Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.	2	2
	19-20	Развитие общей выносливости. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.	2	2
	21-22	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	2	2
	23-24	Развитие общей выносливости. Совершенствование верхней прямой подачи. Верхняя боковая подача.	2	2
	25-26	Совершенствование верхней боковой подачи. Обучение нижней прямой подачи. Ознакомить с нападающим ударом. Обучить технике разбега и прыжка вверх. Учебная игра в волейбол.	2	2
	27-28	Развитие общей выносливости. Совершенствование нижней прямой подачи. Сдача норматива подачи.	2	2
	29-30	Развитие общей выносливости. Обучение нападающего удара.	2	2
	31-32	Развитие общей выносливости. Совершенствование нападающего удара. Ознакомить с блокированием.	2	2
	33-34	Развитие общей выносливости. Совершенствование блокирования мяча.	2	2

	35-36	Развитие общей выносливости. Прием, передача мяча над собой и вперед. Учебная игра в волейбол.	2	2
	37-38	Развитие общей выносливости. Ознакомить с тактикой и техникой игры в нападении. Учебная игра в волейбол	2	2
	39-40	Развитие общей выносливости. Ознакомить с тактикой и техникой игры в защите. Учебная игра в волейбол.	2	2
	41-42	Развитие общей выносливости. Совершенствование тактики и техники игры в нападении и в защите.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях по волейболу»		3
		Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в волейбол		3
		Изучение правил игры и соревнований в волейбол		3
		Написание реферата по теме: «Тактика игры, стили игры»		3
		Совершенствование техники приема и передачи мяча		3
		Совершенствование техники верхних передач		3
		Совершенствование техники нижних передач		3
		Совершенствование техники нападающего удара.		3
Тема 2.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала		16	
	43-44	Развитие общей выносливости. Правила игры в настольный теннис. Предупреждение травматизма при занятиях по настольному теннису. Стойка и передвижения при игре в настольный теннис.	2	2
	45-46	Развитие общей выносливости. Поддача мяча (короткая). Учебная игра.	2	2
	47-48	Развитие общей выносливости. Поддача мяча (длинная).	2	2
	49-50	Развитие общей выносливости Поддача мяча (с боковым вращением).	2	2
	51-52	Развитие общей выносливости. Обучение удара (косой), (свеча).	2	2
	53-54	Развитие общей выносливости. Обучение удара (укороченный).	2	2
	55-56	Развитие общей выносливости.Поддача мяча (резаная).	2	2
	57-58	Развитие общей выносливости. Обучение удара (крученный). Обучение технике игры в защите и нападении. Учебно-контрольная игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			

		Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Комплекс упражнений на плечевой пояс.		3
		Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Набивание теннисного шарика ракеткой.		3
		Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Комплекс упражнений на плечевой пояс.		3
Тема 2.4 Баскетбол	Содержание учебного материала		22	
	59-60	Развитие общей выносливости. Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения в баскетболе. Ведения мяча. Правила игры в баскетбол.	2	2
	61-62	Развитие общей выносливости. Передача мяча от пола одной рукой. Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в баскетбол	2	2
	63-64	Развитие общей выносливости. Броски мяча в корзину со штрафной линии. Учебная игра в баскетбол	2	2
	65-66	Развитие общей выносливости. Броски мяча в корзину со средней дистанции. Борьба за отскок. Броски мяча в корзину с дальней дистанции.	2	2
	67-68	Развитие общей выносливости. Сдача норматива (броски мяча в корзину со штрафной линии).	2	2
	69-70	Развитие общей выносливости. Передача мяча сверху одной рукой. Техника владения мячом.	2	2
	71-72	Развитие общей выносливости. Ведение мяча два шага и бросок в корзину. Техника игры в защите и в нападении.	2	2
	73-74	Развитие общей выносливости. Передача мяча от пола двумя руками.	2	2
	75-76	Развитие общей выносливости. Передача мяча сверху двумя руками.	2	2
	77-78	Развитие общей выносливости. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	79-80	Развитие общей выносливости. Тактика техника командной игры в защите и в нападении. Учебно-контрольная игра в баскетбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол)»		3
		Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в баскетбол		3
		Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола»		3
		Изучение жестов судьи в баскетболе		3

		Совершенствование техники ведения мяча		3
		Совершенствование техники броска мяча		3
		Совершенствование тактики свободного нападения.		3
		Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		3
Тема 2.5 Гимнастика	Содержание учебного материала		8	
	81-82	Развитие общей выносливости. Кувырок вперёд. Кувырок назад	2	2
	83-84	Развитие общей выносливости. Переворот в сторону	2	2
	85-86	Развитие общей выносливости. Кувырок вперёд в длину.	2	2
	97-98	Развитие общей выносливости. Соединение в комбинацию из ранее пройденных элементов	2	2
		.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Выполнение комплексов утренней гимнастики.		3
Тема 2.6 Футбол	Содержание учебного материала		6	
	89-90	Обучение ударам по мячу внешней стороной стопы. Учебная игра.	2	2
	91-92	Обучение технике удара подъёмом стопы. Учебная игра.	2	2
	93-94	Учебно-контрольная игра в футбол.	2	2
ВСЕГО ЧАСОВ			94	

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)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала и плоскостной спортивной площадки (стадиона), оборудованных в соответствии с нормативными требованиями.

Оборудование спортивного зала:

- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для игры в баскетбол;
- оборудование для занятий спортивной гимнастикой.

Оборудование плоскостной площадки (стадиона):

- наличие оборудованного сектора для прыжков в длину с разбега;
- наличие оборудованного сектора для занятий бегом;
- оборудованная площадка для игры в футбол;
- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для занятий общефизической подготовкой.

Наличие спортивного инвентаря:

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические маты;
- мелкий спортивный инвентарь.

•

4.2. Информационное обеспечение обучения

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2005.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебная пособия для студентов СПО. М., 2005.

Для преподавателей

- Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М, 2006
- Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.
- Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. 2006.

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

V. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<p>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;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>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>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>
Знания:	
<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p>

