

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ТЕХНИКУМ ХИМИЧЕСКОГО МАШИНОСТРОЕНИЯ»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 01.09.2018г. № 188 - о/д

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по профессии среднего профессионального образования
43.01.02 Парикмахер

Форма обучения: очная
Уровень подготовки: базовый
на базе основного общего образования

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК
общеобразовательного цикла
протокол № __ от _____ г

Екатеринбург
2018

Адаптированная программа учебной дисциплины ФК Физическая культура разработана на основе требований:

- Закона об образовании в Российской Федерации (с дополнениями и изменениями);

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (с дополнениями и изменениями);

- примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-3) для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования и в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (для лиц с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие), задержкой интеллекта) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей;

- примерной программы дисциплины ФК Физическая культура разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по профессии 43.01.02 Парикмахер, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 02 августа 2013г., № 730;

- приказа Минобрнауки России от 14.06.2013 №464 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;

- приказа Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»;

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

- требований к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса» (Письмо Минобрнауки РФ, от 18 марта 2014 г. № 06-281.

Организация разработчик ГБПОУ СО «ЕТХМ»

Разработчик: Позднякова О.И., преподаватель ВКК

Содержательная экспертиза: Попова Л.Н., председатель ПЦК общеобразовательного цикла

Техническая экспертиза: Черепанова Н.В., заместитель директора по УМР

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК Физическая культура

1.1. Область применения программы.

Программа адаптационной дисциплины ФК Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по профессии 43.01.02 Парикмахер, 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 дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы.

Учебная дисциплина Физическая культура имеет сквозной характер и ярко выраженный практико-ориентированный характер. Дисциплина имеет огромное значение для формирования осознанного отношения инвалидов и лиц с ОВЗ к физическому здоровью.

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

В результате изучения учебной дисциплины ФК Физическая культура обучающийся должен:

знать:

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

уметь:

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить следующие общие компетенции:

Код	Общие компетенции
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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>80</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>40</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>38</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>40</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	<i>2</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Введение	Содержание учебного материала:	10	
	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Личная гигиена на уроках физкультуры		
	<u>Практические занятия:</u> ПЗ№1 Проверка уровня физической подготовленности	1 1	1-2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> СР№ 1 Определение уровня собственного здоровья по тестам. СР№ 2 Создание электронной презентации «Состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий»	2 6	2-3
Тема 1.1. Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	Содержание учебного материала:	16	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		
	<u>Практические занятия:</u> ПЗ№ 2 Ведение мяча пальцами рук	1 1	1-2
	ПЗ№ 3 ОРУ в движении, с гантелями, мячом	1 1	1-2
	ПЗ№ 4 Броски в цель на точность	1 1	1-2
	ПЗ№ 5 Бег 3000 м (юноши) и 1000 м (девушки)	1 1	1-2
	ПЗ№ 6 Акробатические упражнения и комбинации	1 1	1-2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> СР№ 3 Создание электронной презентации по теме «Физические нагрузки для	6	2-3

	развития основных физических качеств»		
Тема 1.2. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии	Содержание учебного материала:	14	
	Воспитание игровой ловкости. Совершенствование техники двигательных действий в условиях эмоционального напряжения		
	<u>Практические занятия:</u> ПЗ№ 7 Игры: волейбол, баскетбол, футбол	1 1	1-2
	ПЗ№ 8 Настольный теннис	1 1	1-2
	ПЗ№ 9 Эстафеты	1 1	1-2
	ПЗ№ 10 Игры на воспитание выносливости, точности, ловкости	1 1	1-2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> СР№ 4 Создание электронной презентации Возникновение травм во время занятий физическими упражнениями. Профилактика травматизма	6	2-3
Тема 1.3 Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда	Содержание учебного материала:	4	
	Производственная гимнастика. Профессионально-прикладная подготовка. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся		
	<u>Практические занятия:</u> ПЗ№ 11 Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики Комплексы физкультминутки, пауз.	1 1	1-2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> СР№ 5 Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки	2	2-3
Раздел 2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.			
Тема 2.1 Средства и методы воздействия физической культуры на личность	Содержание учебного материала:	12	
	Физическая культура личности. Организация человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Физическая подготовка как часть спортивного и физического совершенствования. Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям.		
	<u>Практические занятия:</u> ПЗ№ 12 Ритмическая гимнастика.	1 1	1-2

	ПЗ№ 13 Бег по пересеченной местности	1 1	1-2
	ПЗ№ 14 Атлетическая гимнастика	1 1	1-2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> СР№ 6 Подготовить сообщение на тему: «Методы и средства занятий оздоровительным бегом» СР№ 7 Упражнения для развития координационных, скоростно- силовых и силовых способностей	4 2	2-3
Раздел 3. Основы здорового образа жизни.		22	
Тема 3.1. Личностное развитие человека	Здоровье человека и его определяющие факторы. Составляющие здорового образа жизни.		
	<u>Практические занятия:</u> ПЗ№ 15 Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.	1 1	1-2
	ПЗ№ 16 Гимнастика. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.	1 1	1-2
	ПЗ№ 17 Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	1 1	1-2
	ПЗ№ 18 Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	1 1	1-2
	ПЗ№ 19 Футбол. Развитие быстроты, силы выносливости.	1 1	1-2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> СР№ 8 Составить комплекс упражнений направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. СР№ 9 Составить комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз СР№ 10 Подготовка к сдаче норм ГТО	4 4 4	2-3
	ПЗ№ 20 Дифференцированный зачет	2	2-3
ИТОГО		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для учебных занятий имеется спортивный зал. Для самостоятельных и дополнительных занятий читальный зал с выходом в сеть Интернет.

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя - 1
- раздевалка для юношей и девушек - 2
- душевая кабина для юношей и девушек - 2

Гимнастика:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- маты гимнастические;
- скакалка гимнастическая;
- обруч гимнастический.

Легкая атлетика:

- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная (10м.,50м.);
- номера нагрудные.

Спортивные игры:

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой-2
- мячи баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- насос для накачивания мячей.

Измерительные приборы:

- весы медицинские;
- аптечка медицинская.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».

2. В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.

3. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура. – М.: ФиС, 2013.

4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.:ФиС,2013.

5. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. – М: Медицина, 2014

Интернет ресурсы:

1. <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
2. www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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 дисциплины осуществляется в процессе выполнения практических занятий.

(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 здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; 	<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.
<p>Результаты (освоенные общие компетенции)</p>	<p>Основные показатели оценки результата</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки</p>
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>Знание сущности и социально значимости своей будущей профессии, проявление устойчивого интереса к ней</p>	<p>Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы. Оценка самостоятельной работы.</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p>	<p>Умение организовать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения,</p>	<p>Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка выполнения практической работы. Оценка</p>

		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 выполнения профессиональных задач	Фронтальный опрос. Экспертная оценка тестирования. Наблюдение за деятельностью и оценка 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

Оценка уровня физической подготовленности юношей по адаптированной физической культуре

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин,с)	19,00	21,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	8	6	4
Силовой тест – отжимание от опоры	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек по адаптированной физической культуре

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	200	190	150
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	10	8	5
Силовой тест – отжимание от скамейки	10	8	2
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	7,3	8,0	8,3
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5