МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

**«АМУРСКИЙ КАЗАЧИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**адаптированная программа**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.6 Физическая культура**

Профессия 15415 Овощевод

Программа базовой подготовки в очной форме обучения

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮДиректора ГПОАУ АКК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.С. Каюков «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. |

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессиональной подготовке (далее СПО) 15415 Овощевод.

Образовательная организация:

Государственное профессиональное образовательное автономное учреждение Амурской области «Амурский казачий колледж», с.Константиновка

Составитель рабочей программы учебной дисциплины:

Захарова Анастасия Леонтьевна, преподаватель общеобразовательных дисциплин

Рассмотрена на заседании предметно – цикловой комиссии

Протокол № «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Председатель МО / Харина О.В../

Одобрена научно – методическим советом ГПОАУ АКК

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

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. **ПАСПОРТ адаптированной ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **условия реализации ПРОГРАММЫ учебной дисциплины**
 |  |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины**
 |  |

**ПАСПОРТ адаптированной ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Адаптированная программа учебной дисциплины ОДБ. 06 «Физическая культура», предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования и является частью образовательной программы СПО, в соответствии с ФГОС по профессии 17542 «Рабочий плодоовощного хранилища»

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОДБ. 06 «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих*)*:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

**должен уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для:** • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • организации и проведения индивидуального отдыха; • активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. знать: • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • основы здорового образа жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента – 52 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – 36 часа;

самостоятельной работы студента – 16 часов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.СТРУКТУРА и содержание адаптированноймУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ. 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** **2 1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем** **часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **52** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **36** |
| в том числе: |  |
|  практические занятия | 26 |
|  контрольные работы |  |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | **16** |
| **Итоговая аттестация в форме *зачета*** |

 |  |

**2.2 Перспективно-тематический план и содержание адаптированной учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № заня-тия | Наименование разделов, тем, занятий | Обязательная учебная нагрузка | Материальное и информацион-ное обеспече-ние занятий (№ позиций из таблицы 2а, 2б, 2в) | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | Формы и методы контроля | Примечание |
| Кол-во часов | Вид занятия | Вид задания | информационное обеспечение (№ позиций из таб. 2б, 2в) | Коли-чество час. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  **I.** | **Легкая атлетика** |  **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1.1 | Т.Б. Кроссовая подготовка.  |  2 | Теоретическая часть. | 2а№1; 2а№4;И-Р 4; 2в№ДИ 1 | Написание сообщения на тему: Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр. | И-Р 4 |  2 |  |  |
| 1.1.2 | Основы методики занятий физическими упражнениями.  |  2 | Теоретическая часть | 2а№1,И-Р | Написание сообщения на тему: Ценностные ориентиры здорового образа жизни | И-Р |  2  |  |  |
| 1.1.3 | Основы методики занятий физическими упражнениями.  |  2 | Теоретическая часть  | 2а№1, И-Р |  |  |  |  |  |
| 1.1.4 | Высокий, низкий старт. |  2 | Практическая часть | 2а№1; 2а№4 |  Подготовка кратких сообщений о важнейших событиях в области физкультуры и спорта за определенный период времени | И-Р |  1 |  |  |
| 1.1.5 | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. |  2 | Теоретическая часть | 2а№1, И-Р |  |  |  |  |  |
|  **II.** | **Спортивные игры**. |  **16** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Волейбол** |  **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.1 | Т.Б. Исходное положение (стойки), правила игры. |  2 | Теоретическая часть. | 2в№ДИ2; И-Р 2 | Написание сообщения на тему:Физическая культура личности | И-Р |  2 |  |  |
| 2.1.2 | Перемещения. Передача мяча. |  2 | Практическая часть | 2а№9; 2а№10; 2а№11; 2а№12. |  |  |  |  |  |
| 2.1.3 | Подача мяча. Нападающий удар. |  2 | Практическая часть | 2а№9; 2а№10; 2а№11; 2а№12. | Индивидуальные занятия в спортивных секциях |  |  2 |  |  |
| 2.1.4 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности |  2 | Теоретическая часть | 2а№1, И-Р |  |  |  |  |  |
|  | **Баскетбол.** |   **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.5 | Т.Б. Ловля и передача мяча, правила игры |  2 | Теоретическая часть. | 2в№ДИ2; И-Р 3 |  |  |  |  |  |
| 2.1.6 | Ведение. Броски мяча в корзину. |  2 | Практическая часть | 2а№9; 2а№12; 2а№13; 2а№14. |  |  |  |  |  |
| 2.1.7 | Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. |  2 | Практическая часть | 2а№9; 2а№12; 2а№13; 2а№14. |  |  |  |  |  |
| 2.1.8 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности |  2 | Теоретическая часть. | 2а№9; И-Р |  |  |  |  |  |
|  **III.** | **Гимнастика** |  **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.1 | Т.Б.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.  |  2 | Теоретическая часть. | 2а№9; ДИ2; И-Р 5 | Написание сообщения на тему: Международное спортивное студенческое движение | И-Р |  2 |  |  |
| 3.1.2 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.  |  2 | Теоретическая часть  | 2а№9; ДИ2; И-Р 5 |  |  |   |  |  |
| 3.1.3 | Акробатика. Опорные прыжки. |  2 | Практическая часть | 2а№9. |  |  |  |  |  |
| 3.1.4 | Упражнения в равновесии. Акробатика. |  2 | Практическая часть | 2а№9; 2а№8; 2а№17; 2а№18. | Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма | И-Р |  2 |  |  |
| 3.1.5 | Строевые упражнения. Упражнения со снарядами. Зачёт.  |  2 | Практическая часть | 2а№9; 2а№8; 2а№19. |  |  |  |  |  |

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 АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала оборудованного с учетом особых образовательных потребностей обучающихся – инвалидов и обучающихся с ОВЗ

**Оборудование спортивного зала:**

 - спортивный инвентарь, включая специализированный;

- комплект учебно – наглядных пособий;

- учебно – методический комплекс дисциплины

**Технические средства обучения:**

- компьютер для обучающихся и преподавателя;

- программное обеспечение общего и профессионального назначения.

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник.- М:Академия,2017

**Дополнительная литература:**

1.Лях В.И., Зданевич А.А.Физическая культура. 10-11 классы:учебник для общеобразовательных организаций.- М.: Просвещение,2013

2. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). 3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(усвоенные знания, освоенные умения)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Уметь:** |  |
| • составлять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культур; • оформлять комплексы упражнений; • выполнять контрольные задания, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм | -наблюдение, экспертная оценка практического задания; - наблюдение экспертная оценка сдачи контрольных нормативов; - экспертная оценка при выполнении упражнения; - экспертная оценка тестирования на практическом занятии; - экспертная оценка зачёта |
| **Знать:** |  |
| • принципы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями; • приемы страховки и само страховки; • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; • профилактика профессиональных заболеваний; • влияние вредных привычек на продолжительность жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; • участие в массовых спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи; формирование здорового образа жизни. | - экспертная оценка защиты реферата; - экспертная оценка выполнения упражнений профессионально-прикладной направленности; - экспертная оценка экспресс-теста; - экспертная оценка выступлений с сообщениями на занятиях; - экспертная оценка выполнения индивидуального задания |

**Контроль и оценка** осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,

ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ

|  |
| --- |
| № изменения \_\_\_\_\_ дата внесения изменения \_\_\_\_\_ № страницы с изменением \_\_\_\_ |
| БЫЛО | СТАЛО |
| Основание:Подпись и расшифровка лица внесшего изменения |
|  |
| **№ изменения \_\_\_\_\_ дата внесения изменения \_\_\_\_\_ № страницы с изменением \_\_\_\_** |
|  |
| БЫЛО | СТАЛО |
| Основание:Подпись и расшифровка лица внесшего изменения |