

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нестерова Людмила Викторовна
Должность: Директор филиала ИнДИ (филиал) ФГБОУ ВО "ЮГУ"
Дата подписания: 18.12.2023 14:29:02
Уникальный программный ключ:
381fbc5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb218288e83

ППССЗ 15.02.01: Аннотация рабочих программ УД и ПМ

УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.01 «Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)».

В данную рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура» включен модуль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, учитывающий возможность реализации учебного материала и создание специальных условий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) обучающихся по основной образовательной программе.

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В филиале создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Образовательный процесс для инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений.

Рабочая программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных законодательством формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть **общими и профессиональными компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ПК 3.1. Участвовать в планировании работы структурного подразделения.

ПК 3.2. Участвовать в организации работы структурного подразделения.

ПК 3.3. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

ПК 3.4. Участвовать в анализе процесса и результатов работы подразделения, оценке экономической эффективности производственной деятельности.

4. Количество часов на освоение учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося —348 часа, включая:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося —174 часа;
- самостоятельной работы обучающегося —174 часа.

5. Тематический план учебной дисциплины

Тема 1. Легкая атлетика

Тема 2. Баскетбол

Тема 3. Волейбол

Тема 4. Плавание

Тема 5. Лыжная подготовка

Тема 6. Атлетическая гимнастика

6. Модуль рабочей программы учебной дисциплины «физическая культура» для обучающихся с ОВЗ и инвалидов.

Условия реализации Модуля рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

При реализации Модуля рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ОВЗ в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений, интегрированное (инклюзивное) обучение на уроке физкультуры может быть организовано:

- посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся, не имеющих таких ограничений,
- отдельно в спортивном зале филиала по индивидуальной образовательной траектории.

При реализации Модуля программы «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ОВЗ нормативный срок освоения программы не увеличивается.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ содержание образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья

Образовательный процесс ориентирован на развитие интереса обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда.

В образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья включено изучение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

На практических занятиях вырабатываются индивидуальные рекомендации для лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с их заболеванием) в рамках индивидуальной оздоровительной программы:

- рекомендации по укреплению индивидуального здоровья обучающегося, улучшению их физического развития, закаливанию организма;
- разработка индивидуальных рекомендаций по двигательной активности в зависимости от показаний здоровья (утренняя гимнастика, двигательная активность в течение дня, закалывающие процедуры);
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- формирование основных двигательных навыков и психофизических свойств личности обучающегося, необходимых для повышения качества его здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств;
- разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания;
- формирование правильной осанки и при необходимости - ее коррекция;
- повышение стрессоустойчивости;
- повышение уровня работоспособности, функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма;
- рациональное питание, дыхание, режим труда и отдыха, сон;
- средства, методы и методики направленного формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств;
- профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний;
- признаки работоспособности, усталости, утомления, восстановительные средства после стрессового напряжения, умственной деятельности;
- повышение коммуникативных свойств личности студента.

Практический раздел Модуля учебной дисциплины «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья содержит:

Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты: совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с само захватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

Спортивные и подвижные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные подвижные игры. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика:

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний:

– нарушений опорно-двигательного аппарата.

Обучение комплексам упражнений по профилактике заболеваний (нарушений) опорно-двигательного аппарата (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

Реализация Модуля рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю данной программы и прошедшими обучение по программе «Инклюзивное образование в ВУЗе».

7. Тематический план и содержание Модуля учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни

Тема 1.1.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни

Тема 1.2.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Раздел 2 Спортивно-оздоровительная деятельность.

Тема 2.1. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)

Тема 2.2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика (адаптивные формы и виды)

Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (адаптивные формы и виды)

Тема 3.1 Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка (адаптивные формы и виды)

Тема 3.2 Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега (адаптивные формы и виды)

Тема 3.3 Техника эстафетного бега (адаптивные формы и виды)

Тема 3.4 Волейбол (элементы)

Тема 3.5 Баскетбол (элементы)

8. Требования к материально-техническому обеспечению

Для освоения рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеется спортивный зал, стадион и плавательный бассейн.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты и кольца;
- волейбольная сетка;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- мячи волейбольные, баскетбольные, набивные;
- обручи;
- скакалки;
- маты гимнастические;
- тренажеры;
- гири, гантели;
- гранаты;
- секундомер, свисток;
- рулетка измерительная.