
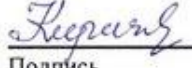


Министерство образования Красноярского края
КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»

РАССМОТРЕНА	УТВЕРЖДАЮ
на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин	Заместитель директора по научно – методической работе
Председатель ЦК	
 Подпись	 Подпись
/ С.В. Костюк/ Ф.И.О.	/ Г.П. Кириченко/ Ф.И.О.
Протокол № 6 от «04» сентября 2020 года	от «11» сентября 2020 года

АДАптированная рабочая программа

учебной дисциплины
ЦСА.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

код, название профессионального модуля (учебной дисциплины)

по профессии 19601 Швея
для лиц с ОВЗ, обучающихся на базе выпускников специальных
(коррекционных) образовательных школ VIII вида

код, название

ШВЕЯ

Квалификация выпускника

очная

Форма обучения

г. Уяр
2020 год

Адаптированная рабочая программа ЦСА.03«Физическая культура» по профессии 19601 Швея разработана на основе:

- Профессионального стандарта, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.12.2015 № 1051н, "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по ремонту и индивидуальному пошиву швейных, трикотажных, меховых, кожаных изделий, головных уборов, изделий текстильной галантереи" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.01.2016 N 40665).
- Постановления Правительства Красноярского края от 2 октября 2015 г. N522-П «Об утверждении Порядка обеспечения получения профессионального обучения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (с различными формами умственной отсталости), не имеющими основного общего или среднего общего образования».
- Методических рекомендаций Министерства образования и науки РФ по разработке и реализации адаптивных образовательных программ СПО от 20.04.2015г. №06-830 вн.
- Адаптированной основной профессиональной образовательной программой профессионального обучения по профессии 19601 Швея КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум» Ирбейский филиал.

Организация - разработчик: Ирбейский филиал КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»

Составитель: Григорьев Игорь Иванович, преподаватель первой квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр.4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр.17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью адаптированной основной программы профессионального обучения по профессии 19601 Швея для лиц с ОВЗ, обучающихся на базе выпускников специальных (коррекционных) образовательных школ VIII вида без получения среднего общего образования.

1.2 Место дисциплины в структуре программы профессиональной подготовки:
учебная дисциплина входит в цикл социальной адаптации.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать/понимать:

- 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;
- систему дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

уметь:

- 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;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 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;
- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	130
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	130
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Итоговая аттестация в форме зачета	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ЦСА.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ урока	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы	Объем часов	Оборудование и дидактическое обеспечение	Домашнее задание	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6	7
1 курс 80 часов						
1	Введение	Физическая культура в профессиональной деятельности. Техника безопасности на занятиях по физической культуре	2	<i>Презентация медиасистема</i>	ТБ на занятиях	1
2	Тема 1. Лёгкая атлетика	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование.	2	<i>Секундомер, флажки</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
3		Челночный бег 3x10м. Техника разгона, коротких ускорений и торможения.	2	<i>Секундомер, флажки</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
4		Специальные беговые упражнения на скорость.	2	<i>Секундомер, флажки</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
5		Совершенствование техники челночного бега 3x10м.	2	<i>Секундомер, флажки</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
6		Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.	2	<i>Секундомер, флажки</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
7		Контрольные упражнения в беге на 30, 50, 100,метров и челночном беге.	2	<i>Секундомер, флажки</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
8		Тема 2. Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Разучивание техники выполнения упражнений с гантелями на различные группы мышц.	2	<i>Гантели, маты гимнастические</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>
9	Разучивание техники выполнения упражнений с собственным весом на различные группы мышц.		2	<i>маты гимнастические</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
10	Разучивание техники выполнения элементов акробатической комбинации.		2	<i>маты гимнастические</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
11	Закрепление техники выполнения элементов акробатической комбинации.		2	<i>маты гимнастические</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
12	Совершенствование техники выполнения элементов акробатической комбинации.		2	<i>маты гимнастические</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
13	Сдача зачёта по акробатическим комбинациям.		2	<i>маты гимнастические</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
14	Повороты на месте, перестроение из колонны по одному в колонну по два		2	<i>Мел, фишки</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2

15		Упражнения в парах. Висы и упоры. Прыжки со скакалкой.	2	<i>Перекладина, скакалки</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
16		Силовая гимнастика, подтягивание на низкой перекладине, висы и упоры.	2	<i>Перекладина, маты гимнастические</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
17		Комплекс упражнений производственной гимнастики.	2	<i>маты гимнастические</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
Спортивные игры						
18	Тема 3. Волейбол	Правила техники безопасности во время спортивных игр. Верхняя передача мяча в парах, прием мяча снизу и сверху двумя руками. Поддачи мяча.	2	<i>Сетка, мячи волейбольные</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
19		Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол.	2	<i>Сетка, мячи волейбольные</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
20		Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.	2	<i>Сетка, мячи волейбольные</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
21		Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	<i>Сетка, мячи волейбольные</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
22		Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	2	<i>Сетка, мячи волейбольные</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
23		Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	2	<i>Сетка, мячи волейбольные</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
24		Прямой нападающий удар. Блокирование мяча. Учебная игра.	2	<i>Сетка, мячи волейбольные</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	
25		Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача под сетку. Учебная игра.	2	<i>Сетка, мячи волейбольные</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
26		Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2	<i>Сетка, мячи волейбольные</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
27		Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	<i>Сетка, мячи волейбольные</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
28	Тема 4. Баскетбол	Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	2	<i>Мячи баскет.</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
29		Совершенствование техники бросков по кольцу.	2	<i>Мячи баскет.</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
30		Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол.	2	<i>Мячи баскет.</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
31		Обучение тактическим действиям игроков в защите. Учебная игра в		<i>Мячи баскет.</i>	<i>Комплекс</i>	2

		баскетбол.			<i>упраж-й</i>	
32		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Учебная игра в баскетбол.	2	<i>Мячи баскет.</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	
33		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра в баскетбол.	2	<i>Мячи баскет.</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
34		Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты.	2	<i>Мячи баскет.</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
35		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	2	<i>Мячи баскет.</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
36	Тема 5. Футбол	Ведение и передача мяча в парах. Удар по летящему мячу.	2	<i>Мячи футбол.</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
37		Удары головой на месте и в движении. Остановка мяча ногой, грудью.	2	<i>Мячи футбол.</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
38		Тактика нападения. Обманные движения. Двусторонняя игра.	2	<i>Мячи футбол.</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
39		Удар по мячу, остановка, передача, отбор мяча и отводка. Двусторонняя игра.	2	<i>Мячи футбол.</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
40		Остановки, удары, передача, ведение мяча. Двусторонняя игра.	2	<i>Мячи футбол.</i>	<i>Комплекс упраж-й</i>	2
			Итого за 1 курс	80		
2 курс 50 часов						
41	Введение	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности на занятиях по физической культуре	2	<i>Презентация медиосистема</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
42	Тема 1. Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения на скорость, совершенствование низкого старта, разгона, финиша.	2	<i>Секундомер, флажки</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
43		Техника разгона, коротких ускорений и торможения. Бег на 60 метров.	2	<i>Секундомер, флажки</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
44		Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.	2	<i>Секундомер, флажки</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
45		Совершенствование техники челночного бега 3x10м.	2	<i>Секундомер, флажки</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
46		Совершенствование физических качеств в беге на длинные дистанции.	2	<i>Секундомер, флажки</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
47		Развитие скоростной выносливости в беге. Прыжок в длину с места.	2	<i>Секундомер, дорожка</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
48		Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции	2	<i>Секундомер,</i>	<i>Комплекс</i>	2

					<i>ОРУ</i>	
49	Тема 2. Гимнастика	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела.	2	<i>Гантели, маты гимнастические</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
50		Разучивание техники выполнения элементов акробатической комбинации.	2	<i>маты гимнастические</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
51		Закрепление техники выполнения элементов акробатической комбинации.	2	<i>маты гимнастические</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
52		Совершенствование техники выполнения элементов акробатической комбинации.	2	<i>Гантели, маты гимнастические</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
53		Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (коррекция осанки), работа на тренажерах.	2	<i>тренажеры, маты гимнастические,</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
Спортивные игры						
54	Тема 3. Настольный теннис	Способы держания ракетки. Подача мяча.	2	<i>Ракетки, шарики теннис</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
55		Левая подрезка, игра по упрощенным правилам.	2	<i>Ракетки, шарики теннис</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
56		Правая подрезка, игра по упрощенным правилам.	2	<i>Ракетки, шарики теннис</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
57		Подача мяча с вращением, передвижения у стола.	2	<i>Ракетки, шарики теннис</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
58		Левый накат, правый накат. Игра в ближней и средней зоне.	2	<i>Ракетки, шарики теннис</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
59		Передвижения у стола. Игра в нападении. Приемы технической защиты	2	<i>Ракетки, шарики теннис</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
60	Тема 4. Волейбол	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра .	2	<i>Мячи волейбол.</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
61		Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	2	<i>Мячи волейбол.</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
62		Правила соревнований по волейболу.Позиционное нападение. Учебная игра.Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	2	<i>Мячи волейбол.</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
63	Тема 4. Баскетбол	Совершенствование техники ведения и передачи мяча, бросков по кольцу.	2	<i>Мячи баскетбол</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2
64		Обучение тактическим действиям игроков в защите, нападении. Учебная игра в	2	<i>Мячи баскетбол</i>	<i>Комплекс ОРУ</i>	2

65	Тема 5. Контрольные нормативы	Сдача контрольно-физических нормативов в зависимости от группы здоровья.	2	<i>Секундомер, флажки, перекладина</i>	<i>Не задано</i>	2
		Итого	130			

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного и тренажерного залов.

Оборудование спортивного зала:

- оборудование и спортивный инвентарь;
- оборудованные раздевалки с душевыми кабинами;
- открытая беговая дорожка и волейбольная площадка;
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис, мячи

для тенниса, теннисные столы;

- скакалки, гимнастические коврики;
- оборудование для силовых упражнений (гири, гантели, гимнастическая перекладина, шведская стенка);
- секундомеры
- учебно-методический комплекс «Физическая культура», рабочая программа;
- календарно-тематический план;
- библиотечный фонд.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
4. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

интернет-ресурсы

5. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
6. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
7. www.gto.ru (Официальный сайт ГТО Готов к труду и обороне)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400		1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

Приложение 2

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ
(В ТОМ ЧИСЛЕ ДИСТАНЦИОННЫХ)**

Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Дистанционно
Введение	4	Презентация. Интерактивный тест	Просмотр видео и презентации
Тема 1. Лёгкая атлетика	26	Групповые занятия в зале и на стадионе	Индивидуальные занятия
Тема 2. Гимнастика	30	Групповые и индивидуальные упражнения	Фитнес по ссылке
Тема 3. Настольный теннис	12	Игра в парах и четверках	-
Тема 4. Волейбол	28	Командная игра	-
Тема 5. Баскетбол	20	Командная игра	-
Тема 6. Футбол	10	Командная игра	-

Приложение 3

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ**

Изменение № 1 от _____ г.,		Утверждено: На заседании ЦК ОУД дисциплин, _____ года, протокол №____ подпись _____ (_____)
Было	Стало	Основание