

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФК Физическая культура

Адаптированная образовательная программа профессии среднего
профессионального образования

43.01.02 (100116.01) Парикмахер

код и наименование (профессии)

Форма обучения

очная

очная, очно-заочная, заочная

Примерная программа дисциплины ФК Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по профессии 100116.01. Парикмахер, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 02 августа 2013г., № 730 и методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Разработчики:

Дугушкина Татьяна Геннадьевна-заместитель директора по УМР ГБПОУ МО «Павлово-Посадский техникум»

Ненашева Марина Юрьевна–методист ГБПОУ МО «Павлово-Посадский техникум»

Туманова Наталья Анатольевна-мастер производственного обучения ГБПОУ МО «Павлово-Посадский техникум»

Бердаков Евгений Михайлович–мастер производственного обучения ГБПОУ МО «Колледж «Подмосковье»

Запасник Елена Николаевна-мастер производственного обучения ГБПОУ МО «Павлово-Посадский техникум»

Тюкова Татьяна Михайловна-мастер производственного обучения ГБПОУ МО «Люберецкий техникум им. Героя Советского союза, летчика-космонавта Ю. А. Гагарина

Семёхина Ольга Валерьевна-мастер производственного обучения ГБПОУ МО «Колледж «Подмосковье»

Коваль Мария Олеговна–педагог-психолог ГБПОУ МО «Павлово-Посадский техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК Физическая культура

1.1. Область применения примерной программы.

Примерная программа адаптационной дисциплины ФК Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по профессии 43.01.02 (100116.01) 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 **140 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **70 часов**;

самостоятельной работы обучающегося 70 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>140</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>70</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>59</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>70</i>
в том числе:	
- тематика внеаудиторной самостоятельной работы; - домашняя работа	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание 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. Теоретические аспекты физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура.	Содержание		
	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.	3	1, 2
	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	3	1, 2
	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности. Комплексы обще развивающих упражнений. Подвижные игры, роль подвижных игр в жизни человека.	5	1, 2
	Самостоятельная работа		
	Самостоятельная работа № 1 Составление опорного конспекта «Физическая культура – это занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми»	10	
	Самостоятельная работа № 2 Составление таблицы «Различия в основных способах передвижения человека»	10	
	Самостоятельная работа № 3 Создание электронной презентации «Состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий»	10	
	Самостоятельная работа № 4 Создание электронной презентации Возникновение травм во время занятий физическими упражнениями. Профилактика травматизма	10	
	Самостоятельная работа № 5 Составление опорного конспекта по теме «Способы закаливания организма»	10	

	<i>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий</i>	10	
Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.			
Тема 2.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность.	Практические занятия		
	Проверка уровня физической подготовленности	5	2
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	6	2
	Выполнение построения, перестроения, различные вид ходьбы	5	2
	Гимнастика с элементами акробатики	5	2
	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	6	2
	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	5	
	Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий. Проведение элементарных соревнований.	9	2
	Выполнение комплексов упражнений направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	9	2
	Имитационные упражнения на отработку низкого старта и бега по дистанции: выполнение отдельных элементов старта с помощью партнера; семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра в наклоне, упираясь руками в стену	9	2
	Самостоятельная работа: Создание электронной презентации по теме «Физические нагрузки для развития основных физических качеств»	10	
	Всего:	140	

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. Специальные условия реализации примерной программы дисциплины

3.1. Образовательные технологии

3.1.1. В учебном процессе, помимо лекций широко используются практические занятия. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличие специально оборудованного спортивного зала адаптивной физической культуры с учетом потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Оборудование кабинета: тренажеры для занятий адаптивной физической культурой, необходимый адаптивный инвентарий.

3.3. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура. – М.: ФиС, 2013.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: ФиС, 2013.
3. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. – М: Медицина, 2014.

Дополнительные источники:

1. Милухова И.В., Евдокимова Т.А. ЛФК при нарушении осанки у детей. – М.: «Экспо», 2013.

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.

Результаты обучения (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 возможностью 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 самостоятельной работы.</p>

	определённых руководителем	
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