

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Ростовский государственный университет путей сообщения
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Лиховской техникум железнодорожного транспорта
(ЛитЖТ – филиал РГУПС)

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура
для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями
здоровья

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
(локомотивы)

Базовый уровень среднего профессионального образования
очное отделение

г. Каменск-Шахтинский

2017

Рассмотрена на заседании ЦМК

ОГСЭ

Протокол № 1 от 28.08. 2017 г.

Председатель ЦМК Потаков С.С.

Утверждаю:

Составлена в соответствии с ФГОС СПО специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава
железных дорог

Зам. директора по УВР Полухина В.И.

«31» 08 2017 г.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, разработана на основе примерной программы для профессий начального профессионального и специальностей среднего профессионального образования, утвержденной Департаментом государственной политики и нормативно - правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 16.04.2008 г.

Организация — разработчик: Лиховской техникум железнодорожного транспорта - филиал РГУПС

Разработчики:

Потаков С.С., преподаватель физической культуры ЛиТЖТ - филиала РГУПС

Туякова Л.П., преподаватель физической культуры ЛиТЖТ - филиала РГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

- | | |
|--|---------|
| 1. ПАСПОУГ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | стр 4. |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр 6. |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр 13. |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр 14. |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в учреждениях среднего профессионального образования технического профиля, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена,

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- 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;

- выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, иметь навыки спортивных игр, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Вид учебной работы, объем часов:

Максимальная учебная нагрузка (всего) - 336

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) - 168

практические занятия - 113

контрольные работы — не предусмотрено

Самостоятельная работа обучающегося (всего) - 168

„ Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.

Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. Итоговая аттестация в форме зачёта.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, лабораторные и практическая работа	Объем часов		Уровень освоения
	2	3	4	4
Раздел1, Теоретический раздел	4			
Введение	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО физическая и профессиональная направленность).</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Самостоятельная работа выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений докладов.</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия; предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.</p>	2	5	1

<p>Тема 1, Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Содержание учебного материала Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний и формирования здорового образа жизни, Рациональное питание и профессия, Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых Вводная и производственная практика. Гигиенические средства оздоровления управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж, Материнство валеология, Профилактика профессиональных заболеваний средствами методами физического воспитания. Самостоятельная работа выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - здоровье человека, его значимость для профессионала; - взаимосвязь общей культуры обучающихся к их образу жизни; - современное состояние здоровья молодежи , „личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни; - двигательная активность</p>	<p>2</p>	<p>1</p>
		<p>5</p>	

<p>Тема 1.2, основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Содержание учебного материала Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание, Организация занятий физическими упражнениями различной направленности, Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена, Коррекция фигуры. Основные признаки утомления, Факторы регуляции нагрузки, Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Систематичность в развитии профилирующих двигательных качеств, Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, основные методы. Показатели критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, программы, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля, Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессиональных важных психофизиологических качеств. Самостоятельная работа наличие домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов, Тематика самостоятельной работы.</p>	<p>2</p>
		<p>4</p>

	<p>- коррекция фигуры; - основные признаки утомления; - факторы регуляции нагрузки.</p> <p>Содержание учебного материала Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПС), Динамика работоспособности обучающихся в учебном году к факторы, ее определяющие Основные причины изменения обидев. состояния обучающихся период экзаменационной сессии, Критерии психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, Аутотренинг к его использованию для повышения работоспособности, Самостоятельная работа выполнение домашнего задания по теме, написание рефератов, докладов по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста», Тематика внеаудиторной самостоятельной работы,</p> <ul style="list-style-type: none"> • личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной к психофизической подготовки к труду; • оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания; контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования,, 	
		4
<p>Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>		21
<p>Раздел 2. Учебно-тренировочный</p>		

<p>Тема 2, Содержание обучения по выбору (учебно-методическая).</p>	<p>Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для; их направленной коррекции, Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>2. Методика составления к проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической профессиональной направленности, Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>3. Массаж, самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания, Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>5, Составление к проведение комплексов утренней, вводной производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>6, Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе программы специалиста.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств; и свойств личности,</p> <p>Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме,</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы,</p> <p>- ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья; индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности; освоение отдельных элементов профессиональной подготовки „</p>	<p>3</p>
<p>Тема, 2,2, Легкая атлетика, Кроссовая ПОДГОТОВКА</p>	<p>Медленный бег без учета времени. По состоянию здоровья: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 3,1', бег зло прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: , перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра (юноши, девушки).</p> <p>Кроссовая ПОДГОТОВКА,</p> <p>Самостоятельная работа • выполнение домашнего задания внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>- ведение личного дневника самоконтроля</p> <p>- самоконтроль п и занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>5</p>
	<p>8</p>	<p>10</p>

Тема 2,3, Гимнастика	<p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки), Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Атлетическая гимнастика, Гимнастика на СПОРТИВНЫХ снарядах,</p> <p>Самостоятельная работа • выполнение домашнего задания по теме,</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья; • самоконтроль на занятиях гимнастикой, 	4	
Раздел 3. Спортивные игры		30	
Тема 3.1 . Волейбол	<p>Игра проводится по международным правилам для инвалидов. Игра в тройках</p> <p>Разыгрывание мяча. Подача мяча, виды подачи. Правила игры, Техника безопасности игры, Игра по правилам. Двусторонняя игра.</p> <p>Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме.</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы,</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья; - отработка техники игры правил при занятиях волейболом; - самоконтроль при занятиях волейболом, 	10	

Тема 3.2, Шашки	<p>Игра проводится по международным правилам</p> <p>Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме,</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>- ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разыгрывание комбинация. 	10	
		4	

Тема 3-3 Шахматы	<p>Самостоятельная работа • выполнение домашнего задания по теме.</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья разыгрывание комбинация 	8	3
Тема 3.4. Плавание	<p>Специальные плавательные упражнения для инвалидов и лиц ОВД ограниченных возможностью в здоровье- Плавание до 400 м, Упражнения по совершенствованию техники движений рук, лог, туловища, плавание в полной координации.</p> <p>Плавание на боку, на спине, Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.</p> <p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные упражнения, общеразвивающие и подводные упражнения на суше, Элементы и игра в водное ПОЛО (юношами), элементы фигурного плавания (девушки)- Правила плавания в открытом водоеме, Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности мри занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейнах</p> <p>Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме,</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - самоконтроль при занятиях плаванием, 	4	3
Дифференцированный зачет; Выполнение обязательных контрольных заданий для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.		2	
ВСЕГО		175	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: ,

1— ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов и свойств);

2, — репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3. — продуктивное планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, содержащего открытый стадион широкого профиля с элементами полосами препятствий; стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет — ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для сред. проф. образования / А.Б. Муллер - М.: Издательство Юрайт, 2017. // www.biblio-online.ru

Интернет ресурсы:

1. fizkulturavshkole.ru
2. [referatfrom.ru>watch/38989/1.html](http://referatfrom.ru/watch/38989/1.html)

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.
Умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы ритмической и аэробной гимнастики; комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Самостоятельные работы, практические занятия, устный опрос, разбор ситуаций. Домашняя работа, рефераты, доклады, сообщения, выполнение контрольных нормативов и тестовых заданий.(сила, скорость, гибкость, и прыгучесть),
Выполнять простейшие приемы самомассажа и	
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	

преодолевать искусственные и естественные препятствия.	дифференцированный зачет
осуществлять творческое сотрудничество.	
знание оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек здорового образа жизни;	Самостоятельная работа, практические занятия, устный опрос, исследовательская работа. Выполнение контрольных нормативов тестовых заданий (сила, скорость, гибкость, выносливость,), дифференцированный зачет,
способы контроля оценки индивидуального физического развития физической	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями;	

5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- 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, техники плавания.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления,
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа-
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции. - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек —руки на опоре высотой до 50 см); _ подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине; руки за головой, ноги закреплены (девушки); _ прыжки в длину с места; _ бег 100 м; _ бег; юноши —3 км, девушки -2 км (без учета времени);
 - медленный бег без учета времени _ плавание —50 м (без учета времени);

**6. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
10110111Еii ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Тесты	Оценка в баллах
	зачтено
Бег м (млн, с)	б.вр
2. Плавание 50 м (мин. с)	б.вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	6 и выше
4. Прыжок в длину с места (см)	190 и выше
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за ГОЛОВЫ (м)	6,5 и выше
6. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	8 выше
7. Сгибание и разгибание рук п упоре на брусьях количество раз	7 выше
8. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8.2 и выше
Поднимание ног в вися до касания перекладины (количество раз)	3 и выше
10. Гимнастический комплекс упражнений; — утренней гимнастики; — производственной гимнастики; — релаксационной гимнастики, (из 10 баллов)	7.5 и выше

**7. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Тесты	Оценка в баллах
Бег 2000 м (мин, с)	б.вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	б.вр
3. Прыжки в длину с места (см)	160 и выше

4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	4 и выше
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	5 выше
6. Координационный тест • челночный» бег 3x 1 0 м (с)	9.7 и выше
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	5,0 и выше
8. Гимнастический комплекс упражнений; — утренней гимнастики — производственной гимнастики — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 7,5 и выше