

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

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

для специальности

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)

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. Потаков

Утверждаю:

Составлена в соответствии с ФГОС СПО специальности
27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)

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 и 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 рядах Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения 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) - 344

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) - 172

практические занятия - 158

контрольные работы — не предусмотрено

Самостоятельная работа обучающегося (всего) - 172

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
Раздел I, 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	1
		5	

<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 валиология, 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>2</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>4</p>

	<p>- коррекция фигуры; - основные признаки утомления; - факторы регуляции нагрузки.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>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 психофизиологического 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 психофизиологической 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>	

Тема 2, Содержание обучения по выбору (учебно-методическая).	<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 опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания, Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>5, Составление к проведению 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>	5	3
Тема, 2,2, Легкая атлетика, Кроссовая ПОДГОТОВКА	<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 110/150/200м.</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>	8	10

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), <u>Упражнения</u> для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Атлетическая гимнастика, Гимнастика на СПОРТИВНЫХ снарядах,</p> <p>Самостоятельная работа • выполнение домашнего задания по теме, 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		23	
Тема 3.1 . Волейбол	<p>Игра проводится по международным правилам для инвалидов. Игра в тройках Разыгрывание мяча. Подача мяча, виды подач. 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	
		10	

Тема 3.2, Шашки	<p>Игра проводиться 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 <p>разыгрывание комбинация</p>	8	3
Тема 3.4. Плавание	<p>Специальные плавательные упражнения для инвалидов и лиц ОВД ограниченных возможностями 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> <p>- самоконтроль при занятиях плаванием,</p>	4	3
Дифференцированный зачет; Выполнение обязательных контрольных заданий для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.		4	2
ВСЕГО		344	

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

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,
Выполнять простейшие приемы самомассажа и	выполнение контрольных нормативов и тестовых заданий.(сила, скорость, гибкость, и прыгучесть),
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 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 висе 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