

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГБПОУ АУРГАЗИНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ



УТВЕРЖДАЮ
И.О. директора ГБПОУ Аургазинский
многопрофильный колледж
В.П. Ларионова
_____ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
Адаптивная физическая культура

Профессия 18103 «Садовник»

Программа подготовки – базовая
Форма обучения - очная

РАССМОТРЕНО

На заседании предметной (цикловой)

Комиссии специальных предметов

Протокол № 1

От "31" августа 2022 г.

Председатель В.В. Тихонов

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:

Учебная дисциплина А-07. Адаптивная физическая культура принадлежит к дисциплинам адаптивного учебного цикла. (далее- АУЦ).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Содержание учебной дисциплины А-07. Адаптивная физическая культура способствует формированию следующих компетенций:

общие:

ОК.02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК.03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК.04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК.07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основ здорового образа жизни;

- условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

- средств профилактики перенапряжения;

- стандартов антикоррупционного поведения.

1.4. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Тематическое планирование учебной дисциплины А-07. Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Всего часов	Очная форма обучения		
		Аудиторные часы		Сам. работа
		Лекции	Практ. занятия	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры	2	2		

Наименование разделов и тем	Всего часов	Очная форма обучения		
		Аудиторные часы		Сам. работа
		Лекции	Практ. занятия	
Тема 1. Оздоровительная и адаптивная физическая культура	2		2	
Раздел 2. Легкая атлетика	8		8	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	2		2	
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции	4		4	
Тема 2.3. Техника бега на средние и длинные дистанции	2		2	
Раздел 3. Современные оздоровительные системы физического воспитания	2		2	
Тема 3.1. Дыхательная гимнастика	2		2	
Раздел 4. Лыжная подготовка	10		10	
Тема 2.1. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	4		4	
Тема 2.2. Развитие общей и специальной выносливости	6		6	
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры.	16		16	
Тема 3.1. Подвижные игры в оздоровительной физической культуре	4		4	
Тема 3.2. Спортивные игры в оздоровительной физической культуре (баскетбол, волейбол)	12		12	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2		2	
Всего	40	2	38	

2.2. Содержание учебной дисциплины А-07. Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практическое занятие, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практическое занятие, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
<div>Тема</div> <div>1. Оздоровительная и адаптивная физическая культура</div>	<div>Содержание учебного материала (лекция)</div> <div>Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</div>	2/2	1,2	ОК 02 – ОК 04; ОК 06 – ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		8		
<div>Тема 2.1.</div> <div>Общая физическая подготовка</div>	<div>Содержание учебного материала</div> <div>Практическое значение легкой атлетики. Оздоровительное значение легкоатлетических упражнений. Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения.</div>	2	1,2	
	Бег на короткие дистанции (спринт) подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции,	4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практическое занятие, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
	финиширование. Техника бега со старта. Повторный и переменный бег. Техника финиширования.			
	Техника бега со старта. Техника бега по дистанции. Повторный и переменный бег.	2		
Раздел 3. Современные оздоровительные системы физического воспитания		2		
Тема 3.2. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала Оздоровительное значение гимнастики. Виды оздоровительной гимнастики. Методика составления комплекса утренней гимнастики. Аэробика: виды и комплексы упражнений.	2		
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		2		
Раздел 2. Лыжная подготовка		10		
Тема 2.1. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала Основы лыжной подготовки. Техника способов передвижения на лыжах. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.	10		
Раздел 3. Подвижные и спортивные		16		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практическое занятие, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
игры.				
Тема 3.1. Подвижные игры в оздоровительной физической культуре	Содержание учебного материала Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.	16	1,2	
	Практическое занятие №14 Подвижные игры.	4		
Тема 3.2. Спортивные игры в оздоровительной физической культуре (баскетбол, волейбол)	Содержание учебного материала Правила игры. Основы судейства. Стойки и перемещения игрока. Тактика и техника игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика и техника игры в защите. Групповые и командные действия игроков.	12	1,2	
ВСЕГО:		40		

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

А-07. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены:

- 1) спортивный зал; лыжная база.
- 2) оборудование для спортивного зала:

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий

Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с.
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с.
3. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с.
4. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с

Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 456 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Гилязиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. — Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
4. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. — Электрон.текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
5. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. — ЭБС «IPRbooks»
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. — М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
7. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. — М.: Директ-Медиа, 2015. — Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

Интернет – ресурсы:

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
12. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
13. Стельмашенок В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В. А. Стельмашенок, Н. В. Владимирова. – Электрон.текстовые данные. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. – 328 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67696.html>. – ЭБС «IPRbooks».

Дистанционная поддержка

При реализации рабочей программы применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Информационная поддержка учебной дисциплины осуществляется через Виртуальный класс колледжа, в котором размещаются все материалы (задачи, тесты).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий и проверки выполнения самостоятельной работы.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> У1 использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять	«Отлично» - теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой	- практические занятия (контрольные нормативы) - самостоятельная работа

стандарты антикоррупционного поведения.	учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <p>31 роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32 основ здорового образа жизни;</p> <p>33 условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>34 средств профилактики перенапряжения;</p> <p>35 стандартов антикоррупционного поведения.</p>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое и практическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое и практическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	