

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.10.2023 15:55:31

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

УТВЕРЖДЕНО
протокол заседания
ученого совета от 30.10.2023 г., №4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП. 16 Основы адаптивной и оздоровительной физической культуры

»



Курск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Разработчик:

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА ДИСЦИПЛИНЫ ОП.16 «ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП. 16 «Основы адаптивной и оздоровительной физической культуры» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 3.1; ПК 3.2.; ПК. 3.5.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК1.1.	Планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу.
ПК 1.2.	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3.	Организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.5.	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

Код	Умения	Знания
-----	--------	--------

ПК, ОК		
ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 3.1; ПК 3.2.; ПК. 3.5.	определять цели и задачи, планировать учебные занятия по оздоровительной и адаптивной физкультуре; проводить учебные занятия по оздоровительной и адаптивной физкультуре; осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения; проводить внеурочные мероприятия и занятия по оздоровительной и адаптивной физкультуре; вести документацию, обеспечивающую процесс и результаты обучения при проведении уроков и внеурочных занятий по оздоровительной и адаптивной физкультуре; использовать навыки в применении учебного и лабораторного оборудования, компьютерной техники и тренажерных устройств.	-историю и этапы развития оздоровительной и адаптивной физкультуры; технику выполнения упражнений по оздоровительной и адаптивной физкультуре; содержание, формы организации и методику проведения занятий по оздоровительной и адаптивной физкультуре; правила личной и общественной дисциплины, предупреждение травматизма при занятиях оздоровительной и адаптивной физкультурой.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	36
в т.ч. в форме практической подготовки	18
в том числе:	
теоретическое обучение	18
практические занятия	18
<i>Самостоятельная работа¹</i>	-
Промежуточная аттестация	
Из них:	
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ОБ АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	10
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 1	
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	4
<i>Самостоятельная работа</i>	

РАЗДЕЛ 2. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА (ПФТ)	6
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 2	
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	4
<i>Самостоятельная работа</i>	
РАЗДЕЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПИЧНЫХ НАРУШЕНИЙ У ИНВАЛИДОВ РАЗНЫХ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП. НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ПФТ КАК СПОСОБ ИХ КОРРЕКЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА.	10
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 3	
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	4
<i>Самостоятельная работа</i>	
РАЗДЕЛ 4. НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМЕ. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА – СПОСОБ ГАРМОНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.	10
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 3	
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	6
<i>Самостоятельная работа</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ОБ АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		10/4	
Тема 1.1. Физическая культура и ее виды	Содержание учебного материала:	3	
	1 Общая, оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура.	1	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 3.1; ПК 3.2.; ПК. 3.5.
	2 Оздоровительная физическая культура её цели и задачи (основные понятия).		
	3 Виды адаптивной физической культуры	1	
		1	
Тема1.2. Основные средства общей и оздоровительной физической культуры.	Содержание учебного материала:	4	
	1 Виды и особенности нозологических групп Физические упражнения и их классификация Основные виды дыхательной гимнастики, типы дыхания	2	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 3.1; ПК 3.2.; ПК. 3.5.
	В том числе, практических занятий	2	
	1.Составление комплекса дыхательных упражнений из разных исходных положений	1	
	2.Составление комплекса корригирующих упражнений на укрепление мышц спины, шеи и стоп	1	

Тема 1.3. Способы дозирования физической нагрузки в зависимости от вида занятий.	Содержание учебного материала:		1
	1	Дозирование физических нагрузок по частоте сердечных сокращений, по субъективным ощущениям. Суммарная физическая нагрузка.	1
	В том числе, практических занятий		2
	1	Составление комплекса с элементами равновесия	2
РАЗДЕЛ 2. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА (ПФТ)			6
Тема 2.1. Психофизическая тренировка (ПФТ) – новая форма занятий по лечебно-оздоровительной физической культуре.	Содержание учебного материала:		6/4
	1	Понятие о системе психофизической тренировки. Физиологическая характеристика структурных компонентов практического занятия ПФТ: Психофизическая тренировка – способ улучшения настроения и самочувствия.	1
	В том числе, практических занятий		2
	1. Составление плана оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и в выходные дни		2
Тема 2.2.	Содержание учебного материала:		12

<p>Вегетативные дистонии. Психофизическая тренировка – способ нормализации состояния вегетативной нервной системы</p>	1	Строение и функции вегетативной нервной системы (ВНС).	1	<p>ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 3.1; ПК 3.2.; ПК. 3.5.</p>
	В том числе, практических занятий		2	
	1.	Проведение диагностики состояния вегетативной нервной системы и определение исходного типа вегетативного тонуса.	2	
РАЗДЕЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПИЧНЫХ НАРУШЕНИЙ У ИНВАЛИДОВ РАЗНЫХ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП. НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ПФТ КАК СПОСОБ ИХ КОРРЕКЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА.			10/4	
<p>Тема 3.1. Виды нозологических групп</p>	Содержание учебного материала:		2	<p>ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 3.1; ПК 3.2.; ПК. 3.5.</p>
	1	Нозологические группы (дети с ДЦП, с нарушением зрения, с нарушением слуха, с ментальными нарушениями).	1	
	2	Коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий на детей с различными нарушениями в здоровье	1	
	3	Причины развития аномалий осанки у детей.		
<p>Тема 3.2. Способы коррекции нарушения осанки средствами физической</p>	Содержание учебного материала:		4	<p>ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 3.1; ПК 3.2.; ПК. 3.5.</p>
	1	Характеристика основных средств профилактики нарушений осанки.	1	
	2	Правила составления комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета.	1	

культуры	В том числе, практических занятий		2	
	1. Составление комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета.		1	
	2. Проведение диагностики (разработка тестов) состояния опорно-двигательного аппарата (гибкости позвоночника, силы и выносливости мышечного корсета)		1	
Тема 3.3. Способы дозирования физической нагрузки в зависимости от вида занятий.	Содержание учебного материала:		4	
	1	Плоскостопие. Основные причины развития плоскостопия.	1	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 3.1; ПК 3.2.; ПК. 3.5.
	2	Средство и методика коррекции сводов стопы. Л.Ф.К. при плоскостопии	1	
	В том числе, практических занятий		2	
	1. Выполнение плантограммы стоп и определить степень плоскостопия		1	
2. Составление комплекса упражнений для укрепления свода стопы		1		
РАЗДЕЛ 4. НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМЕ. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА – СПОСОБ ГАРМОНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.			10/6	
Тема 4.1. Психофизическая тренировка (ПФТ) – новая форма занятий по лечебно-оздоровительной физической культуре.	Содержание учебного материала:		2	
	1	Психофизическая тренировка – способ гармонизации физического развития.	1	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 3.1; ПК 3.2.; ПК. 3.5.
	2	Причины развития избыточного веса и ожирения, влияние на функциональное состояние организма.	1	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала:		8	

Воздействие основных структурных компонентов ПФТ на обмен веществ и энергии в организме.	1	Основные формы общей и лечебной физической культуры при избыточном весе и ожирении.	1	ОК 01.; ОК 02.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 3.1; ПК 3.2.; ПК. 3.5.
	2	Питание. Физическая нагрузка. Режим дня.	1	
	В том числе, практических занятий		6	
	1. Само-диагностирование, определение индекса массы тела и типа телосложения. 2. Составление комплекса упражнений для снижения массы тела		3 3	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Общепрофессиональных учебных дисциплин» и универсального спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

наглядные пособия, учебные карточки, видео материал, карточки – задания, тесты.

Оборудование спортивного зала:

специальное спортивное оборудование для занятий оздоровительной и адаптивной физкультурой: палки, скакалки, мячи, коврики, гантели, мячи для фитбола.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Технические средства обучения:

- мобильный ПК (ноутбук) Dell Vostro 5568 – 1 шт.
- проектор мультимедийный Epson EB-U32 – 1 шт.
- экран проекционный напольный Draper Diplomat - 1шт.
- принтер лазерный Canon LBP-2900 - 1шт.

Программное обеспечение:

- Microsoft Windows Win10Pro (64) Акт приема-передачи товара от 1 августа 2017, контракт № 0344100007517000022-0008905-01;
- Microsoft Office Professional Plus 2007 Open Li-cense:43219389;
- 7-Zip Свободная лицензия GNU LGPL;
- Adobe Acrobat Reader DC Бесплатное программное обеспечение;
- Mozilla Firefox Свободное программное обеспечение GNU GPL и GNU LGPL;
- Google Chrome Свободная лицензия BSD.

3.2.1. Основные печатные издания

Основная литература:

Основные источники:

1. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям» - М. 2005г.-192 с.
2. Давыдовский И. В. «Геронтология» М., « Медицина» 2009.
3. Мотылянская Р.Е.«Врачебный контроль при массовой физкультурно– оздоровительной работе.» М.,1990.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.- М..2001.- 446с.

5. Менхин Ю.В. и Менхин А.В. «Оздоровительная гимнастика; теория и методика»- Ростов на Дону «Феникс». 2002
6. Смирнов В.М «Физиология физического воспитания и спорта».Изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС 2002
7. Жданова Л.А. Оздоровление детей в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие / Л.А. Жданова, Н.Н. Нежкина, Н.А. Гречин и др. Иваново: ИПК и ППК, 2006.
8. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В.А. Епифанова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 2001.
9. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка в коррекции вегетативных дистоний у детей / Н.Н. Нежкина, Л.А. Жданова, И.Е. Бобошко, А.М. Ширстов. Иваново: ГОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2003.
10. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка как основа новых вариативных программ по физическому воспитанию школьников /
11. Н.Н. Нежкина, Н.А. Гречин, Л.А. Жданова // Дети России образованны и здоровы: материалы 3-й Всероссийской научно-практической конференции. Москва, 28 - 29 октября, 2005.
12. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка – основа вариативных программ по физическому воспитанию детей в учреждениях образования: Учебно-методическое пособие / Н.Н. Нежкина, Л.А. Жданова, М.К. Майорова и др. Иваново: ИПК и ППК, 2005.

Дополнительные источники:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории и спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев.,1999.
2. Введение в теорию физической культуры: Учеб. Пособие для ин – тов. физ. Культуры: физкультура и спорт, 1999.
3. Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования (ПР. Минобразования от 19.052010г №1235).
4. Физиологические основы адаптации организмов. Иванов К.П. 2000г.
5. Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию., М 2007г.
6. Холодов Ж. К.,Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М., 2000 – 480с.
- 7.Физическая культура. 1 – 11 кл.: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений /Авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. М.: Дрофа, 2004.

8. Школы здоровья в России: принципы и организация работы. Мониторинг развития и эффективность / под ред. В.Р. Кучмы. – М.: Просвещение. 2012. – 253 с. – (Работаем по новым стандартам).

Информационные ресурсы:

Сайт « Физическая культура» www.roster.ru

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<p>-Историю и этапы развития оздоровительной и адаптивной физкультуры. - Технику выполнения упражнений по оздоровительной и адаптивной физкультуре. -Содержание, формы организации и методику проведения занятий по оздоровительной и адаптивной физкультуре. - правила личной и общественной дисциплины, предупреждение травматизма при занятиях оздоровительной и адаптивной физкультурой</p>	<p>- использование знаний истории и этапов развития оздоровительной и адаптивной физкультуры; - описание техники выполнения упражнений по оздоровительной и адаптивной физкультуре; - использование форм организации и методику проведения занятий по оздоровительной и адаптивной физкультуре; - описание правил личной и общественной дисциплины, предупреждение травматизма при занятиях оздоровительной и адаптивной физкультурой ;</p>	<p>оценка результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточно й аттестации; индивидуальн ые творческие задания доклады практические работы</p>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- Определять цели и	- составление целей и задач,	оценка

задачи, планировать учебные занятия по оздоровительной и адаптивной физкультуре.	планирование учебных занятий по оздоровительной и адаптивной физкультуре.;	результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточно й аттестации; индивидуальные творческие задания доклады практические работы.
- Проводить учебные занятия по оздоровительной и адаптивной физкультуре.	- соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при проведении учебных занятий по оздоровительной и адаптивной физкультуре ;	
- Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения.	- рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	
- Проводить внеурочные мероприятия и занятия по оздоровительной и адаптивной физкультуре.	- своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по оздоровительным технологиям;	
- Вести документацию, обеспечивающую процесс и результаты обучения при проведении уроков и внеурочных занятий по оздоровительной и адаптивной физкультуре.	- применение различных способов организации внеурочных мероприятий и занятий по оздоровительной и адаптивной физкультуре.;	
	- соблюдение требований к качественному показу упражнений и ведению документации;	
	- обеспечивать процесс и результаты обучения при проведении уроков и внеурочных занятий по оздоровительной и адаптивной физкультуре.	