

Документ подписан Министерством науки и высшего образования Российской Федерации  
Информация о владельце:  
ФИО: Худин Александр Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 31.08.2022 21:31:26  
Уникальный программный ключ:  
08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f4153627faf0ee57e73fa19

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курский государственный университет»  
**Колледж коммерции, технологий и сервиса**

УТВЕРЖДЕНО  
протокол заседания  
ученого совета от 01.11.2021 г., № 3

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Адаптивная физическая культура



Курск 2021 г.

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 09.02.07 **Информационные системы и программирование**

Организация – разработчик: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

Разработчик:

Иерусалимов В. А. – преподаватель колледжа коммерции, технологии и сервиса ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	3
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10

# 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО **09.02.07 Информационные системы и программирование**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

## **2. Структура и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лабораторные работы - не предусмотрено	
практические занятия	<b>166</b>
контрольные работы – не предусмотрено	
Итоговая аттестация в форме	<i>дифференцированного зачёта</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>22</b>	
Тема 1.1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.	<b>Содержание</b> Основы организации занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности), методы самоконтроля, составление и выполнение комплексов упражнений корригирующей направленности.	2	1
	<b>Практические занятия</b>	20	
	1 Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.		
	2 Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.		
	3 Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		
Тема 1.2. Здоровый образ жизни и факторы положительно-го влияния занятий	<b>Содержание</b> Составляющие здорового образа жизни, здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни, критерии эффективности здорового образа жизни.		1

физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека.	<b>Практические занятия</b> Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	20	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		126	
Тема 2.1. Средства, методы и формы физического воспитания	<b>Содержание</b> Развитие и совершенствование познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное использование средств физической культуры и спорта в целях формирования жизненно и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности. Двигательная активность и поддержание оптимального уровня физического развития, двигательных возможностей. Профилактика профессиональных заболеваний. Средства, методы и формы физического воспитания. Совершенствование изученных двигательных действий. Развитие качеств движений – быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости, используя физические упражнения из различных видов спорта: гимнастики, спортивных игр, лыжного спорта, плавания, легкой атлетики и других. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.		1
	<b>Практические занятия</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	34	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	<b>Содержание</b> Легкая атлетика в системе физического воспитания, краткие сведения о развитии легкой атлетики в России, виды легкоатлетических упражнений, требования программы и нормативы по легкой атлетике		1
	<b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b>	20	
	1   Выполнять технику низкого старта		

	2	Выполнять технику высокого старта		
Тема 2.3 Гимнастика.	<b>Содержание</b>			
	Правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения утренней гимнастики. Анатомо-физиологические принципы развития мышечной системы человека. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.			1
	<b>Практические занятия</b>		72	
	1	Выполнение общеразвивающих упражнений, (индивидуально, в парах, группах с использованием различных предметов)		
	2	Выполнение прикладных упражнений (ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии)		
3	Комплекс упражнений на 32 счёта. Ходьба с изменением скорости, направления движения. Дыхательные упражнения. Упражнения корректирующей направленности на осанку, зрение, плоскостопие.			
<b>Всего:</b>			<b>168</b>	

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 учебной дисциплины «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, скакалки, гимнастические коврики, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1. Евсеев Ю.И. - Физическая культура: учеб. пособие для вузов, рек. МО РФ - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2020.
2. Письменский И. А. - Физическая культура: Учебник - М.: Издательство Юрайт, 2020. <http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EF C-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22>
3. Муллер А. Б. - Физическая культура: Учебник и практикум - М.: Издательство Юрайт, 2019. <http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3 C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>

###### **Дополнительные источники:**

4. Токарева А.В., Ефимова-Комарова Л.Б., Ярчиковская Л.В., Караван А.В., Миронова О.В. - Физическая культура для студентов специальной медицин-

ской группы: учебное пособие - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2019.  
<http://www.iprbookshop.ru/63647.html>

5. Мрочко О.Г. - Физическая культура: учебно-методическое пособие - Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2019.  
<http://www.iprbookshop.ru/65688.html>

### **Интернет ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы педагогического контроля, методику обработки полученной информации (анкетирование, тестирование, зачет, экзамен и д.р.),</li><li>- требования к уровню подготовки по дисциплине «физическая культура».</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- практические задания по работе с информацией</li><li>- домашние задания проблемного характера</li><li>- ведение календаря самоконтроля.</li></ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обрабатывать информационный материал о степени освоения теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура» в профессионально-прикладной направленности;</li><li>- оценивать эффективность учебного процесса с последующей корректировкой.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li><li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li><li>- тестирование в контрольных точках.</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Оценка подтягивания на перекладине (юноши).</li><li>2. Оценка поднимания туловища из положения лежа на спине в сед, руки за головой, ноги закреплены (юноши и девушки).</li><li>3. Оценка сгибания и разгибания рук в упоре лежа (юноши) и на опоре высотой до 50 см (девушки).</li><li>4. Оценка наклона туловища вперед из положения сидя</li></ol>