

Документ подписан Министерством науки и высшего образования Российской Федерации
Информация о владельце:
ФИО: Худин Александр Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.08.2022 22:05:24
Уникальный программный ключ:
08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f4153627faf0ee37e73fa19

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.
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы - не предусмотрено	
практические занятия	166
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
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		22	
Тема 1.1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.	Содержание 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
	Практические занятия	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	Содержание 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.	Практические занятия	20	
	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.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		126	
Тема 2.1. Средства, методы и формы физического воспитания	Содержание		
	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
	Практические занятия	34	
	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.		
Тема 2.2.Лёгкая атлетика	Содержание		
	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
	Практические занятия по лёгкой атлетике	20	
	1 Выполнять технику низкого старта		

	2	Выполнять технику высокого старта		
Тема 2.3 Гимнастика.	Содержание			
	Правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения утренней гимнастики. Анатомо-физиологические принципы развития мышечной системы человека. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.			1
	Практические занятия		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.			
Всего:			168	

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/1D5B5EF3C-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22>
3. Муллер А. Б. - Физическая культура: Учебник и практикум - М.: Издательство Юрайт, 2019. <http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A33C-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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. 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.

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