

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(ФГБПОУ «БЦБК»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

Специальность

18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

Квалификация выпускника

Техник

Братск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений от 09.12.2016 г. № 1554


Организация-разработчик: ФГБПОУ «БЦБК»

Разработчик:

Ю.Ю.Коровина, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры химико-механических дисциплин
от «13» 06 2024 г. протокол № 11

Утверждена зам.директора по ПО и Т

 Р.А. Орлова

«13» 06 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины студент 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.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен 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;

средства профилактики перенапряжения.

ОК1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	168
Самостоятельная работа студента (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме зачета; дифференцированного зачета.	

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины Адаптивная физическая культура

№ занятия	Наименование занятий, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов		Требование к результатам освоения дисциплины	Осваиваемые элементы компетенций	Уровень освоения*
		всего	в т.ч. по видам занятий (лабораторн			
1	2	4		3	5	6
2 КУРС						
Раздел 1 Легкая атлетика			14 ПР			
				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>	<p>ОК1 ОК4 ОК6 ОК8</p>	
1	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2			1
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2
4	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2	2			1
5	Практическое занятие - Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2			1
6	Практическое занятие - Эстафетный бег 4x100 м	2	2			2
7	Практическое занятие - Эстафетный бег 4x400 м;	2	2			2
Раздел 2 Гимнастика			16ПР			
				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	<p>ОК1</p>	
8	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2			1

9	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK4 OK6 OK8	1
10	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			1
11	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2	2			2
12	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2			2
13	Практическое занятие - Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2	2			1
14	Практическое занятие - Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2	2			1
15	Практическое занятие - Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2	2			1
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)			16ПР			
				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK1 OK4 OK6 OK8	
16	Практическое занятие - Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2			1
17	Практическое занятие - Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2			2
18	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2			2
19	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			1
20	Практическое занятие - Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	2			1
21	Практическое занятие - Прём техники защиты-перехвата	2	2			
22	Практическое занятие - Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	2			

23	Практическое занятие - Правила игры. Техника безопасности игры.	2				
Раздел 4 Настольный теннис			16ПР			
24	Практическое занятие - Техника и тактика игры в защите	2	2	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		1
25	Практическое занятие - Техника и тактика игры в нападении	2	2			
26	Практическое занятие - Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2	2		ОК 1	
27	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2		ОК4	
28	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2		ОК6	
29	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2		ОК8	
30	Практическое занятие - Игра по правилам	2	2			
31	Практическое занятие - Игра по правилам с судейством	2	2			

Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)			16ПР		
				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>	OK1
32	Практическое занятие - Стойки волейболиста, техника перемещений	2	2		
33	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2		
34	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2		OK4
35	Практическое занятие - Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2		
36	Практическое занятие - Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2		OK6
37	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2	2		OK8
38	Практическое занятие - Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	2		OK10
39	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	2		

3 КУРС					
Раздел 1 Легкая атлетика			10ПР		

				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	
1	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2			1
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2
4	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2	2			1
5	Практическое занятие - Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2			1
Раздел 2 Гимнастика			10ПР			
				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	
6	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2			1
7	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2			1
8	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			1
9	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2	2			2
10	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2			2
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)			10ПР			
				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	
11	Практическое занятие - Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2			1
12	Практическое занятие - Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2			2

13	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2	знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		2
14	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			1
15	Практическое занятие - Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	2			1
Раздел 4 Настольный теннис			14ПР			
				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
			2		OK1 OK4 OK6	1
16	Практическое занятие - Техника и тактика игры в защите	2				
17	Практическое занятие - Техника и тактика игры в нападении	2	2			
18	Практическое занятие - Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2	2			
19	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2			
20	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2		OK8	
21	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2		OK1	
22	Практическое занятие - Игра по правилам	2	2		OK4	

Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)			8ПР		
				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	
23	Практическое занятие - Стойки волейболиста, техника перемещений	2	2		OK1
24	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2		OK4
25	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2		OK6
26	Практическое занятие - Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2		OK8
1	2	4		3	5
4 КУРС					
Раздел 1 Легкая атлетика			6ПР		
				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	
1	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2		OK1 OK4
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2		OK6 OK8
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2		1 2
Раздел 2 Гимнастика			8ПР		

				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
4	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2		OK1 OK4 OK6 OK8	1
5	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2			1
6	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			1
7	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2	2			2
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)			6ПР			
				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
8	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола	2	2		OK1 OK4 OK6 OK8	1
9	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола с судейством	2	2			2
10	Практическое занятие - Броски мяча в корзину с места, штрафной бросок	2	2			2
Раздел 4 Настольный теннис			8ПР			
				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в		
			2			
11	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				1
12	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2			
13	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2		OK1	

14	Практическое занятие - Игра по правилам	2	2	общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК6	
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)			10ПР			
				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК4	
15	Практическое занятие - Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2		ОК6	
16	Практическое занятие - Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2	2			
17	Практическое занятие - Верхняя подача мяча, игра по упрощённым правилам	2	2		ОК8	
18	Практическое занятие - Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2	2		ОК1	
19	Практическое занятие - Игра по правилам.	2	2		ОК4	
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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса: спортивный зал, ауд.225, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; имеются в наличии: теннисный зал, ауд. 226, тренажерный зал, ауд. 167;

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева А.А.Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

Дополнительные источники:

3.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Интернет - ресурсы:

5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

6.Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера. <p>- проектная работа</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – основы здорового образа жизни. 	<p>Наблюдение за обучающимися в практической деятельности.</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – основы здорового образа жизни. 	<p>Наблюдение за ролью обучающихся в группе и в спортивной команде.</p>