

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: Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной цикла общеобразовательной подготовки.

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

иметь представление:

- обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;
- умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
- применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;
- умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	109
Самостоятельная работа студента (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме зачета и 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 (лабораторных, практических, КП)			
1	2	4		3	5	6
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности						
Тема 1.1 Легкая атлетика			14ПР			
1	Практическое занятие - Обучение техники бега на короткие дистанции, техника высокого старта	2	2	Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши); Уметь: Сдавать контрольные нормативы.	OK1 OK4 OK6 OK8	
2	Практическое занятие - Обучение техники бега на средние дистанции, техника высокого старта	2	2			
3	Практическое занятие - Бег по прямой с различной скоростью. Преодоление элементов полосы препятствий	2	2			
4	Практическое занятие - Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	2			
5	Практическое занятие - Обучение техники бега на длинные дистанции, техника низкого старта	2	2			1
6	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
7	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий. Бег по прямой	2	2			2
Тема 1.2 Гимнастика			10ПР			
				Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером,		
8	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2		OK1 OK4	1

9	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2	упражнений с гантелями, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения; выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	OK6 OK8	1
10	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2			2
11	Практическое занятие - Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	2			2
12	Практическое занятие - Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2	2			2
Тема 1.3 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах			14 ПР			
13	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			2
14	Практическое занятие - Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2	2			2
15	Практическое занятие - Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2	2			2
16	Практическое занятие - Упражнения у гимнастической стенки, упражнения на тренажерах	2	2			2
17	Практическое занятие - Упражнения для коррекции зрения, упражнения на тренажерах	2	2			2
18	Практическое занятие - Обучение техники акробатическим упражнениям (девушки), упражнения на перекладине (юноши)	2	2			2
19	Практическое занятие -	2	2			2
Тема 1.4 Спортивные игры: Баскетбол			21 ПР			
				Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности,		
20	Практическое занятие - Обучение техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2		OK1 OK4 OK6	1

21	Практическое занятие - Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2	совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать личностнокоммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.	OK8	2
22	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2			2
23	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			2
24	Практическое занятие - Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	2			1
25	Практическое занятие - Прём техники защиты-перехвата	2	2	уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.		2
26	Практическое занятие - Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2				1
27	Практическое занятие - Правила игры. Техника безопасности игры.	2	2			1
28	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола	2	2			2
29	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола	2	2			2
30	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола с судейством	1	1			2
Волейбол			26 ПР			
				Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать личностнокоммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.	OK1 OK4 OK6 OK8	
31	Практическое занятие - Обучение стойки волейболиста, техника перемещений	2	2			1
32	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2			2
33	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2			2
34	Практическое занятие -	2	2			1
35	Практическое занятие - Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2			1
36	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2	2			2

37	Практическое занятие - Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	2	уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.		2
38	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	2			2
39	Практическое занятие - Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2			2
40	Практическое занятие - Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2	2			2
41	Практическое занятие - Верхняя подача мяча, игра по упрощенным правилам	2	2			2
42	Практическое занятие - Техника безопасности игры, игра по правилам	2	2			2
43	Практическое занятие - Игра по упрощенным правилам с судейством	2	2			2

Футбол			6 ПР			
44	Практическое занятие - Обучение техники ведения мяча, два шага бросок мяча в ворота	2	2	Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать личностнокоммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.		1
45	Практическое занятие - Техника безопасности при занятиях футболом. Первая помощь при травмах	2	2		OK1 OK4 OK6 OK8	1
46	Практическое занятие - Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2			2
Настольный теннис			18 ПР			
				уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний -- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления	OK1 OK4 OK6 OK8	
47	Практическое занятие - Обучение техники и тактики игры в защите	2	2			1
48	Практическое занятие - Обучение техники и тактики игры в нападении	2	2			2
49	Практическое занятие - Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2	2			2
50	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2			2
51	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2			2

52	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2	знать: -- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; -- основы здорового образа жизни;		2
53	Практическое занятие - Игра по правилам	2	2			2
54	Практическое занятие - Игра по правилам с судейством	2	2			2
55	Практическое занятие - Игра по правилам с турнирной таблицей	2	2			2
Раздел 2 Основы физической культуры						
Тема 2.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности			8Т	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний -- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления знать: -- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;	ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	
56	Теоретическое занятие - Физическая культура в профессиональной подготовке	2	2			
57	Теоретическое занятие - Основы здорового образа жизни	2	2			
58	Теоретическое занятие - Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2			
59	Теоретическое занятие - Физическая культура и спорт в России		2			
Всего		117 (109 ПР+8 Т)				

*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>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; -организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; -определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оздоровительные системы физического воспитания; - основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены; - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Оценка за выполнение упражнений</p> <p>Оценка за проектную работу</p> <p>Оценка за выполнение тестового задания</p> <p>Оценка за реферат, доклад, кроссворд</p> <p>Оценка за реферат, доклад</p> <p>Оценка за проектную работу</p> <p>Оценка за реферат, доклад</p> <p>Оценка за проектную работу</p>