

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ФГБПОУ «БЦБК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Адаптивная физическая культура**

Для всех специальностей

Братск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по всем специальностям

Организация-разработчик: ФГБПОУ «БЦБК»

Разработчик:

Ю.Ю.Коровина, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры экономико-деревообрабатывающих дисциплин  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г. Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждена зам.директора по учебной работе

\_\_\_\_\_ Л.М. Коновалова

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 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 всем специальностям СПО

**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;

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:  
о роли адаптивной физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  
основы здорового образа жизни.

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 поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	172
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	-
Промежуточная аттестация в форме зачета; дифференцированного зачета; другие формы контроля	

## 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
<b>1 курс</b>						
<b>Раздел 1 Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.</b>		<b>10</b>				
<b>Тема 1.1</b>				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.	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2			
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			
4	Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2	2			
5	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	2	2			
<b>Раздел 2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая</b>		<b>14</b>				

<b>культура</b>							
<b>Тема 2.1</b>							
6	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	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>	OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	2	
7	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	2		1		
8	Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2	2		1		
9	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2	2		1		
10	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	2		1		
11	Основы здорового образа жизни студента. Обучение упражнениям на формирование осанки. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	2		1		
12	Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	2		1		
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>36</b>					
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>							
13	Правила игры. Техника безопасности игры.	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</p>		2
14	Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	2			1	
15	Игра по правилам баскетбола	2	2			1	
16	Игра по правилам баскетбола с судейством	2	2	1			
17	Броски мяча в корзину с места, штрафной бросок	2	2	1			

				основы здорового образа жизни.		
<b>Тема 3.2 Настольный теннис</b>						
			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>		
18	Техника и тактика игры в защите	2			OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	1
19	Техника и тактика игры в нападении	2	2			1
20	Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2	2			1
21	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2			1
22	Техника безопасности игры.	2	2			1
23	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2			1
24	Игра по правилам	2	2			1
25	Игра по правилам с судейством	2	2			1

<b>Тема 3.3 Волейбол.</b>				<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>		
26	Стойки волейболиста, техника перемещений	2	2			
27	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2			
28	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2			
29	Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2			
30	Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2			
<b>Раздел 4 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>		<b>6</b>				
<b>Тема 4.1</b>						

31	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2			
32	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2		OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	
33	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	2	2	2		
<b>Раздел 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>		<b>4</b>				
<b>Тема 5.1</b>						

34	Правила подвижных и спортивных игр.	2	2			
35	Техника и тактика игровых действий.	2	2			
<b>1</b>	<b>2</b>	4		3	5	6
<b>2 курс</b>						
<b>Раздел 1 Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.</b>		<b>8</b>				
<b>Тема 1.1</b>						
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>	<p>OK3 OK4 OK6 OK7 OK8</p>	1
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2
4	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	2	2			1
<b>Раздел 2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>		<b>16</b>				
<b>Тема 2.1</b>						
5	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	<p>OK3 OK4</p>	1

6	Техника выполнения упражнений на тренажерах	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.	ОК6 ОК7 ОК8	1
7	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка) Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	2			1
8	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2			2
9	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2	2			
10	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	2			
11	Основы здорового образа жизни студента. Обучение упражнениям на формирование осанки. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	2			
12	Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	2			
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>26</b>				
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>				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.	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	
13	Игра по правилам баскетбола	2	2			1
14	Игра по правилам баскетбола с судейством	2	2			2

<b>Тема 3.2 Настольный теннис</b>				<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>	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	
			2			
15	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2			1	
16	Техника безопасности игры.	2	2		1	
17	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2		1	
18	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2		1	
19	Игра по правилам	2	2		1	
20	Игра по правилам с судейством	2	2		2	

<b>Тема 3.3 Волейбол</b>				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
21	Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2		ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	1
22	Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2	2			1
23	Верхняя подача мяча, игра по упрощённым правилам	2	2			1
24	Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2			1
25	Игра по правилам волейбола	2	2			1
<b>Раздел 4 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>		<b>6</b>				
26	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	2	2			2
27	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		2
28	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2		ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	1
<b>Раздел 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>		<b>4</b>				
<b>Тема 5.1</b>		2	2			

29	Техника и тактика игровых действий.	2	2	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		1
30	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.		2		<p>ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8</p>	1
1	2	3		4	5	6
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>3 курс</b>						
<b>Раздел 1 Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.</b>		<b>8</b>				
<b>Тема 1.1</b>				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2		<p>ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8</p>	1
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2

4	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	2	2			
<b>Раздел 2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>		<b>8</b>				
<b>Тема 2.1</b>						
5	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	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>	<p>OK3 OK4 OK6 OK7 OK8</p>	1
6	Основы здорового образа жизни студента. Обучение упражнениям на формирование осанки. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	2			1
7	Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	2			1
8	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	2			2
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>12</b>				
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>						
9	Игра по правилам баскетбола	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>	<p>OK3 OK4 OK6 OK7 OK8</p>	1
10	Игра по правилам баскетбола с судейством	2	2			2
<b>Тема 3.2 Настольный теннис</b>						
				уметь:		

			2	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.		
11	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				1
12	Техника безопасности игры.	2	2			1
<b>Тема 3.3 Волейбол.</b>				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.		
13	Стойки волейболиста, техника перемещений	2	2			1
14	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2			1
<b>Раздел 4 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>			<b>6</b>			
<b>Тема 4.1</b>						

15	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2		ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	1
16	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2			1
17	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	2	2	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном		1
<b>Раздел 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>		<b>6</b>				
<b>Тема 5.1</b>						

18	Правила подвижных и спортивных игр.	2	2		OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	1
19	Техника и тактика игровых действий.	2	2			1
20	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	2	2			1
21	Правила подвижных и спортивных игр.	2	2			1
Всего		172				

\*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.

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

Основные источники:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

Дополнительные источники:

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

Программное обеспечение и интернет - ресурсы:

3.Олимпийская энциклопедия. Зимние Олимпийские игры  
[http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241967\\_Olimpiyskaya\\_enciklopediya\\_Zimnie\\_Olimpiyskie\\_igry](http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241967_Olimpiyskaya_enciklopediya_Zimnie_Olimpiyskie_igry)

4.Олимпийская энциклопедия. Лёгкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008  
[http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241966\\_Olimpiyskaya\\_enciklopediya\\_Lyogkaya\\_atletika\\_Afiny\\_2004\\_Pekin\\_2008](http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241966_Olimpiyskaya_enciklopediya_Lyogkaya_atletika_Afiny_2004_Pekin_2008)

#### 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.

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