

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, 2024

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	172
Самостоятельная работа студента (всего)	-
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
1 курс						
Раздел 1 Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.		10				
Тема 1.1				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			
Раздел 2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая		14				

культура							
Тема 2.1							
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		
Раздел 3 Спортивные игры		36					
Тема 3.1 Баскетбол							
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.		
Тема 3.2 Настольный теннис						
			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			ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	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

Тема 3.3 Волейбол.				<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>		
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			
Раздел 4 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		6				
Тема 4.1						

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		
Раздел 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке		4				
Тема 5.1						

34	Правила подвижных и спортивных игр.	2	2			
35	Техника и тактика игровых действий.	2	2			
1	2	4		3	5	6
2 курс						
Раздел 1 Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.		8				
Тема 1.1						
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>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			1
Раздел 2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура		16				
Тема 2.1						
5	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	<p>ОК3 ОК4</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			
Раздел 3 Спортивные игры		26				
Тема 3.1 Баскетбол				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

Тема 3.2 Настольный теннис						
			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>
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		

Тема 3.3 Волейбол				<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 упрощенным правилам	2	2			1
24	Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2			1
25	Игра по правилам волейбола	2	2			1
Раздел 4 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		6				
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
Раздел 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке		4				
Тема 5.1		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
1	2	4		3	5	6
3 курс						
Раздел 1 Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.		8				
Тема 1.1				<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			
Раздел 2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура		8				
Тема 2.1						
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
Раздел 3 Спортивные игры		12				
Тема 3.1 Баскетбол						
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
Тема 3.2 Настольный теннис						
				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
Тема 3.3 Волейбол.				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
Раздел 4 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура			6			
Тема 4.1						

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
Раздел 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке		6				
Тема 5.1						

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

4.Олимпийская энциклопедия. Лёгкая атлетика. Афины 2004, Пекин 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.

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>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>