

Министерство образования Белгородской области
Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Шебекинский техникум промышленности и транспорта»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.09 Адаптивная физическая культура

15.02.19 Сварочное производство

специальность

УТВЕРЖДЕНА

Зам.директора

«14» февраля 2024

Организация – разработчик ОГАПОУ «Шебекинский техникум промышленности и транспорта»

Разработчик:

Методический кабинет

Рассмотрена на заседании ЦК

Протокол № 4

от «14» февраля 2024

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.09 Адаптивная физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины ОУД.09 Адаптивная физическая культура разработана в соответствии с ФГОС, являющейся частью ППССЗ по специальности 15.02.19 Сварочное производство. Программа предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 15.02.19 Сварочное производство и призвана формировать общие компетенции.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

В учебных планах ППССЗ дисциплина «Адаптивная физическая культура» входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин по выбору, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальности Сварочное производство.

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

В ходе изучения дисциплины ставится задача формирования следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Содержание программы «Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- 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 спортивно-оздоровительной 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.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД. 09 «Адаптивная 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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	72
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
Подготовка рефератов, докладов, индивидуального проекта с использованием информационных технологий, организация режима дня, труда и отдыха, рационального питания и двигательной активности и др.	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета</i>	<i>2 1</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)	
1	2	3	4		
Раздел 1. Учебно-методические занятия	1. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	1	2	ОК1-9	
	2. Владение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.	1	2	ОК1-9	
	3. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.	1	2	ОК1-9	
	4. Применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	1	2	ОК1-9	
	5. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	1	2	ОК1-9	
	6. Методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	1	2	ОК1-9	
	7. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	2	2	ОК1-9	
	Самостоятельная работа Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности	30	3	ОК1,4,5,8	
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия					
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: Практические занятия				
	1	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции),	1	2	ОК1-9
	2	Освоение техники высокого и низкого старта	1	2	
	3	Освоение техники стартового разгона	1	2	ОК1-9
	4	Освоение техники финиширования	1	2	ОК1-9
	5	Бег 100м	4	2	ОК1-9
	6	Эстафетный бег 4 по 100м	4	2	ОК1-9
	7	Эстафетный бег 4 по 400м	1	2	ОК1-9
	8	Бег по прямой с различной скоростью	6	2	ОК1-9
	9	Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки), 3000м (юноши)	5	2	ОК1-9
	10	Выполнение на технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	2	ОК1-9
	11	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	4	2	ОК1-9
	12	Толкание ядра	2	2	ОК1-9
	13	Сдача контрольных нормативов	4	2	ОК1-9
	Самостоятельная работа Освоение физических упражнений различной направленности. Бег по пересеченной местности. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского комплекса «ГТО»	50	3	ОК1,4,5,8	
Тема 2.2 Гимнастика	Содержание учебного материала. Практические занятия				
	1	Освоение техники общеразвивающих упражнений	3	2	ОК1-9

	2	Упражнения в паре с партнером	1	2	OKI-9
	3	Упражнения с гантелями	2	2	
	4	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки)	3	2	OKI-9
	5	Упражнения на внимание	1	2	OKI-9
	6	Висы и упоры	6	2	OKI-9
	7	Упражнения у гимнастической стенки	1	2	OKI-9
	8	Упражнения для коррекции зрения.	1	2	OKI-9
	9	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	2	2	OKI-9
	Самостоятельная работа Освоение физических упражнений различной направленности. Самостоятельное выполнение гимнастических упражнений. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского комплекса «ГТО»		28	3	OKI,4,5,8
Тема 2.3 Спортивные игры					
Футбол					
Содержание учебного материала. Практические занятия					
	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	2	2	OKI-9
	2	Удары головой на месте и в прыжке	2	2	
	3	Остановка мяча ногой, грудью,	3	2	OKI-9
	4	Отбор мяча, обманные движения	2	2	OKI-9
	5	Техника игры вратаря	1	2	OKI-9
	6	Тактика защиты, тактика нападения.	3	2	OKI-9
	7	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам	5	2	OKI-9
	8	Игра по правилам.	18	2	OKI-9
	Самостоятельная работа Освоение физических упражнений различной направленности. Игра в футбол		15	3	OKI,4,5,8
Волейбол					
Содержание учебного материала. Практические занятия					
	1	Исходное положение (стойки), перемещения	1	2	OKI-9
	2	Передачи	1	2	
	3	Подачи	1	2	
	4	Нападающий удар	4	2	
	5	Прием мяча снизу двумя руками	1	2	
	6	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину	1	2	OKI-9
	7	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе	1	2	OKI-9
	8	Блокирование	1	2	OKI-9
	9	Тактика нападения, тактика защиты	1	2	OKI-9
	10	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	2	OKI-9

	11	Игра по правилам.	10	2	OKI-9
		Самостоятельная работа Освоение физических упражнений различной направленности. Игра в волейбол.	15	3	OKI,4,5,8
Тема 2.4 Виды спорта по выбору: Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала. Практические занятия				
	1	Упражнения с гирями	5	2	OKI-9
	2	Упражнения на тренажерах	5	2	OKI-9
	3	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	18	2	OKI-9
	4	Использование современных методик дыхательной гимнастики.	3	2	OKI-9
	5	Заполнение дневника самоконтроля	2	2	OKI-9
			Самостоятельная работа Самостоятельное выполнение изученных упражнений с отягощениями. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского комплекса «ГТО»	30	3
		Зачет – 3,4,5,6,7 семестр, дифференцированный зачет – 8 семестр	3		
		Итого	72		

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

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая (шведская); баскетбольные кольца, гимнастические маты, скамейки, брусья разновысокие и параллельные, волейбольные и баскетбольные сетки, комплект мячей, комплект лыж, гимнастическое оборудование; тренажерный комплекс; скакалки, гири 16, 24 кг, секундомер и др.;

Открытый стадион широкого профиля:

- брусек отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, гранаты учебные, ядра, указатели дальности метания, нагрудные номера, рулетка металлическая.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для студентов

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки

Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olymptic. ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий согласно разделов и тем занятий. Уровень физической подготовленности юношей проверяется в течение курса обучения в форме тестов – контрольных упражнений, согласно медицинских групп.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>

<p>учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	
<p>Знания:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p>