Министерство лесного хозяйства РТ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лубянский лесотехнический колледж»

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора

по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«01» июля 2021 г.

Рассмотрена

на заседании цикловой комиссии

общеобразовательных,

бухгалтерско – экономических

дисциплин и ПМ

Протокол № 7 от 28.06.2021 г.

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного Приказом министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. № 69.

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лубянский лесотехнический колледж».

Разработчик: Гарифуллин Р. Р., преподаватель

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

 **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6**
2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12**
 |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15** |

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО .по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 8.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ОК | Умения | Знания |
| ОК 01 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни. |
| ОК 02 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни. |
| ОК 03 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни. |
| ОК 04 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни. |
| ОК 08 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **160** |
| **Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | **160** |
| **в том числе:** |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 158 |
| **Промежуточная аттестация** | **Дифференцированный зачет** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем** **в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** |  |
| **Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура**  | **Содержание учебного материала** | **32** | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 |
| 1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. |
| 2. Физическая культура в социальном развитии человека. |
| 3. Основы здорового образа жизни. |
| 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
| **В том числе, практических занятий**  | **30** |
| 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | 2 |
| 2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | 2 |
| 3. Основы здорового образа жизни студента. | 2 |
| 4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. | 2 |
| 5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. | 2 |
| 6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. | 2 |
| 7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. | 2 |
| 8. Обучение упражнениям на гибкость. | 4 |
| 9. Обучение упражнениям на формирование осанки. | 4 |
| 10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины. | 2 |
| 11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук. | 2 |
| 12. Упражнения для развития мелкой моторики рук. | 2 |
| 13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. | 2 |
| **Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура** | **Содержание учебного материала**  | **30** | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 |
| 1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. |
| 2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура. |
| **В том числе, практических занятий**  | **30** |
| 1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. | 8 |  |
| 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. | 12 |
| 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания. | 10 |
| **Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке** | **Содержание учебного материала** | **34** | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 |
| 1. Основы терренкура и легкой атлетики. |
| 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. |
| **В том числе, практических занятий**  | **34** |
| 1. Техника ходьбы. | 8 |
| 2. Техника легкоатлетических упражнений. | 8 |
| 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. | 10 |
| 4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. | 8 |
| **Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке** | **Содержание учебного материала** | **32** | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 |
| 1. Основы подвижных и спортивных игр. |
| 2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх. |
| **В том числе, практических занятий**  | **32** |
| 1. Правила подвижных и спортивных игр. | 10 |
| 2. Техника и тактика игровых действий. | 10 |
| 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр. | 12 |
| **Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке** | **Содержание учебного материала** | **32** | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. |
| 1. Основы лыжной подготовки. |
| 2. Техника способов передвижения на лыжах. |
| **В том числе, практических занятий**  | **32** |
| 1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря. | 6 |
| 2. Техника основных способов передвижения на лыжах. | 12 |
| 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок. | 12 |
| **Дифференцированный зачет** | **2** |  |
| **Всего:** | **160** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные спортивные объекты:

Современный спортивный зал:

- многофункциональный зал игровых видов спорта общей площадью 288 м2 (24×12 м) с разметкой для игры в мини-футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован баскетбольными щитами, инвентарем для спортивных игр;

Открытые плоскостные сооружения:

- стадион с футбольным полем размером 90×50 м, сектором для прыжков в длину;

- силовой городок;

- кроссовая и лыжная (зимой) трассы протяженностью на 1,5 и 2,5 км.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе.

**3.2.1. Печатные и электронные издания**

ЭБС Ай Пи Эр Медиа

1. [Физическая культура. Учебник для СПО](https://www.iprbookshop.ru/77006.html) Быченков С.В., Везеницын О.В. 2018, Профобразование ЭБС Ай Пи Эр Медиа

ЭБС Знаниум

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).

ЭБС Лань

1. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с.
2. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
3. Бойко, В. И. Физическая культура : методические указания / В. И. Бойко. — Тверь : Тверская ГСХА, 2018. — 18 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
4. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
5. Базовая физическая культура : учебное пособие / составители Л. В. Рубцова [и др.]. — Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. — 132 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
6. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : НГТУ, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
7. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.afkonline.ru/

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.valeo.edu.ru

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://elib.mosgu.ru/

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://lfksport.ru/

5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minstm.gov.ru

7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://paralymp.ru/

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.libsport.ru/

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/

11. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 c. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52588. – ЭБС «IPRbooks»

2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html. – ЭБС «IPRbooks»

3. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: http://www.knigafund.ru/books/182748

4. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 c. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8625

5. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70024.html. – ЭБС «IPRbooks»

6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

7. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: http://www.knigafund.ru/books/183309

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Устный опросТестирование |
| Знание основ здорового образа жизни | Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач | Устный опросТестирование |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания. |