Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Кемеровский аграрный техникум» имени Г.П.Левина

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ В.А. Римша
«_____» _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

36.02.01 Ветеринария

2020

РАССМОТРЕНО
На заседании цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Председатель _____ Е.А. Лысенкова

Протокол № 10 от «05» 06 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе

_____ Е.И. Яковлева

«09» 06 2020 г.

Автор-составитель:
А.Ю. Береславец, преподаватель ГПОУ КАТ им. Г.П.Левина.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 Ветеринария, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 N 504 (ред. от 09.04.2015).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 Ветеринария, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 N 504 (ред. от 09.04.2015).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК2, ОК3, ОК6.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу профессиональной подготовки.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

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

Код ОК	Умения	Знания
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 03	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	основы здорового образа жизни.
ОК 06	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	основы здорового образа жизни.

Обоснование включения в рабочую программу часов вариативной части в количестве 112 часов отражено в протоколах ЦК и круглого стола с представителями бизнес-среды.

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **292** часов,
в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **146** часа;
самостоятельной работы обучающегося **146** 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)	***292***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***146***
в том числе:	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	***144***
контрольные работы	**-**
курсовая работа (проект) *не предусмотрено*	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	***146***
в том числе: 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 3. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 4. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий 5. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта 6. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах. 7. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня в свободное время. 8. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	*20* *20* *30* *20* *10* *16* *10* *20*
Форма промежуточной аттестации в 3-7 семестрах в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		***50***	
Тема 1.1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	**Содержание учебного материала**		
	1 Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	*4*	*3*
	Практические занятия: 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. 2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. 3. Основы здорового образа жизни студента. 4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. 5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. 6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. 7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. 8. Обучение упражнениям на гибкость. 9. Обучение упражнениям на формирование осанки. 10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины. 11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук. 12. Упражнения для развития мелкой моторики рук. 13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	***26***	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2.Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	***20***	
Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		*228*	
Тема 2.1	**Содержание учебного материала**		

Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. 2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		*3*
	Практические занятия 1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	***20***	
Тема 2.2. **Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке**	**Содержание учебного материала**		*3*
	1. Основы терренкура и легкой атлетики. 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	Практические занятия: 1. Техника ходьбы. 2. Техника легкоатлетических упражнений. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. 4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	***20***	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	***10***	
Тема 2.3. **Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке**	**Содержание учебного материала**		
	1. Основы подвижных и спортивных игр. 2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		*3*
	Практические занятия: 1. Правила подвижных и спортивных игр. 2. Техника и тактика игровых действий. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	***62***	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	***20***	
Тема 2.4. **Лыжная подготовка в**	**Содержание учебного материала**		

оздоровительной тренировке	1. Основы лыжной подготовки. 2. Техника способов передвижения на лыжах.		*2*
	Практические занятия: 1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря. 2. Техника основных способов передвижения на лыжах. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.	***20***	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	***24***	
Тема 2.5. Плавание	**Содержание учебного материала**	-	
	Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании : из воды, с тумбочки. Поворот : плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.		*3*
	Самостоятельная работа обучающихся Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах.	***16***	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		***70***	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		*3*
	Практические занятия. 1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2.Формирование профессионально значимых физических качеств. 3.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	***6***	

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	***10***	
Тема 3.2. **Военно-прикладная физическая подготовка**	Содержание учебного материала Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой); стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактика борьбы. Удары ногой и рукой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	**-**	*3*
	Практические занятия. 1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов 4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. 5. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. 6. Учебно-тренировочные схватки. 7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	***14***	
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	***20***	
	Всего:	***292***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

– спортивного зала;

– открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;

– стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Спортивное оборудование:

– баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;

– щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

– оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы);

– шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

– оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

– лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

– учебно-тренировочные лыжни, отвечающие требованиям безопасности;

– лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Микрюков, В. Ю. Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография : учебник / В.Ю. Микрюков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2019. — 384 с. — (Среднее профессиональное образование) // ЭБС «Znanium». URL: https://znanium.com/catalog/product/1012527 (дата обращения: 06.05.2020). – ISBN 978-5-16-106874-8. – Текст: электронный.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - ЭБС «Znanium». - URL: https://znanium.com/catalog/product/1071372 (дата обращения: 06.05.2020). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. – ISBN 978-5-288-05785-4 // ЭБС «Znanium». - URL: https://znanium.com/catalog/product/1000483 (дата обращения: 06.05.2020). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 156 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-13349-3 // ЭБС Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/457569 (дата обращения: 06.05.2020). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

Интернет ресурсы:

1. Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области. – URL: http://www.dmps-kuzbass.ru/ (дата обращения: 06.05.2020).

2. Министерство спорта Российской Федерации. – URL.: http://www.minsport.gov.ru (дата обращения: 06.05.2020).

3. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Кемерово. – URL.: http://www.kultsport42.ru/ (дата обращения: 06.05.2020).

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма Издатель: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта» – URL.: http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 (дата обращения: 06.05.2020).

5. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал: URL: http://www.afkonline.ru (дата обращения 06.05.2020). – Текст: электронный.

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 опрос Тестирование
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование
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	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.

	утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	