

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение**

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол № 1

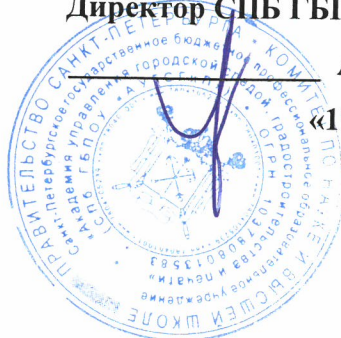
«28» декабря 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУТСГиП»

А.М. Кривоносов

«19» января 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование
среднего профессионального образования

Санкт-Петербург

2020 г.

ОДОБРЕНА

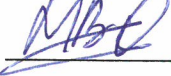
Цикловой комиссией

Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 4

от «23» декабря 2020 г.

Председатель ЦК



Моисеенко В.М.

РАССМОТРЕНА

Методическим советом

«АУГСГиП»


Протокол № 2

от «28» декабря 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» среднего профессионального образования.

Разработчик:

Сивкова Ю.Н., преподаватель СПб ГБПОУ «Академия управления городской средой, градостроительства и печати»



(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПСИХОЛОГИ ОБЩЕНИЯ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование и в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (для лиц с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей..

Программа предназначена для реализации требований ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование среднего профессионального образования и призвана формировать общие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными

возможностями здоровья.

2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.
4. Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке;
5. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
6. Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
7. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
8. Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
9. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
10. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
11. Освоение содержания учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих

результатов:

Умения:

- Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
- 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;

Знания:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- Средства профилактики перенапряжения;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет направленность осознания обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в

профессиональном росте и адаптации к современным условиям рынка труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий, при проведении которых преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования: Дисциплина «Адаптивная физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (ОГСЭ).

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:
Объем образовательной нагрузки – 168 час.
Промежуточная аттестация установлена в форме дифференцированного зачёта.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Образовательная учебная нагрузка	168
Всего занятий	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная учебная работа	-
Промежуточная аттестация установлена в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1. Теоретические основы физической культуры	Содержание учебного материала 1. Требования к технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой. 2. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» 3. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основы принципы построения самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и гигиены. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	-	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Физкультминутки. Гигиенические средства	-	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08

	<p>оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами адаптивной физической культуры. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами адаптивной физической культуры и ЛФК.</p>		
Раздел 2. Практическая часть			
<p>Тема 2.1. Гимнастика</p>	<p>Практическая работа: Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными-мячами, упражнений с мячом; выполнение-упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	44	
<p>Тема 2.2. Спортивные игры</p>	<p>Практическая работа: Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развития лично-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	52	
<p>Тема 2.3. Виды спорта по выбору</p>	<p>Практическая работа: <i>Выбор направленности и формы самостоятельных занятий. Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий</i></p>	72	

Практическая работа:			
<i>Ритмическая гимнастика</i>	Умение составлять и выполнять индивидуально-подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой		
<i>Атлетическая гимнастика</i>	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп. Освоение техники безопасности занятий		
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной системой.		
Всего:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Особый порядок освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» осуществляется в соответствии с рекомендациями учреждений, осуществляющих медико- социальную экспертизу или психолого-медико-педагогической комиссии на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, таких как:

- индивидуализация методики и дозировки физических упражнений;
- системность воздействий целенаправленных комплексов упражнений и последовательности их применения;
- длительность применения физических упражнений;
- ступенчатое нарастание физических нагрузок;
- разнообразие и новизна в подборе физических упражнений (10-15% упражнений обновляются; 85-90% повторяются для закрепления достигнутых целей);
- соблюдение цикличности при выполнении физических упражнений.

Особенности организации образовательной деятельности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья состоят в следующем:

- содержание рабочей программы и условия обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья определяется адаптированной образовательной программой, а для инвалидов в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида;
- обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся;
- наличие специальных условий для получения среднего профессионального образования лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, зала дартса, кабинета преподавателя, комнаты для хранения инвентаря и оборудования.

Спортивное оборудование:

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, фишки;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис, дротики, мишени для дартса.
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (Степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков и метаний.

Технические средства обучения:

- выносные колонки, компьютер.

3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень учебных изданий

Основная литература

1. **Лях В. И.** Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с. : ил. – 25 экз.
2. **Кузнецов В. С.** Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (Среднее

- профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.
3. **Виленский М. Я.** Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.
 4. **Кузнецов В. С.** Теория и история физической культуры : учебник / В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.
 5. **Бегидова Т. П.** Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

1. **Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
2. **Туревский И. М.** Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
3. **Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад** : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
4. **Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры** : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
5. **Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры** : учебное пособие для СПО / О. И. Кузьмина, Г.

Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Методические разработки.

- Методические указания по выполнению практических работ;

3.2. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В целях реализации компетентного подхода при преподавании дисциплины

«Адаптивная физическая культура» используются современные образовательные технологии: информационные технологии (компьютерные презентации), технологии развивающего обучения, технологии проблемного обучения (проблемное изложение, эвристическая беседа, исследовательский метод. В сочетании с внеаудиторной работой, для формирования и развития общих компетенций, обучающихся применяются активные и интерактивные формы проведения занятий (групповая консультация, разбор конкретных ситуаций, групповая дискуссия). Для проведения текущего контроля знаний и умений используется просмотр и оценка практических работ, выполненных учащимися на занятиях в аудитории и выполненных самостоятельно во внеаудиторное время. Промежуточная аттестация установлена в конце каждого семестра в форме дифференцированного зачёта.

