



**Министерство образования и науки Тамбовской области  
Тамбовское областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Мичуринский агросоциальный колледж»  
(ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)**

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УПР  
 С.Ю.Гусельникова  
« 22 » 05 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины БД.09 Адаптивная физическая культура**  
**специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике**  
**(базовый уровень)**

РАССМОТРЕНО  
На заседании методического совета  
Протокол № 10 от 22.05. 2023г.  
Председатель  А.В. Свиридов

Рабочая программа учебной дисциплины БД.06 Адаптивная физическая культура разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №413 от 17 мая 2012 г., ФГОС специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике и Федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной от 23 ноября 2022 г. №1014, с учетом Письма Министерства образования и науки РФ от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования), с учетом рекомендаций СанПиН.

Программа разработана для специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике (социально-экономического профиля).

Организация-разработчик: Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Мичуринский агросоциальный колледж» (ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)

Разработчик: Манаенков Виктор Анатольевич, учитель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарного, математического, естественно-научного и информационного цикла.

Протокол № 8 от 19 мая 2023 г.

Председатель Лошаков /Лошаков С.Ю./

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	22
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	24

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

## **1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:**

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общеобразовательной подготовки образовательной программы среднего профессионального образования разработанной в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, в соответствии, Письма Министерства образования и науки РФ от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования), с учетом рекомендаций СанПиН. Рекомендуется для освоения обучающимися, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам..

## **1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

Специальная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих инвалидность, ограниченные возможности здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях обучающихся;
- формирование у обучающихся волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение обучающимися знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Цели: социализация и интеграция обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

Специфические (коррекционные) задачи программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

профессиональных компетенций:

ПК 4.3. Составлять программу и осуществлять мониторинг показателей работы на уровне подразделения (участка) логистической системы.

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **1.В части гражданского воспитания должны отражать:**

ЛР1.1. сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР1.2. осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР1.3. принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛР1.4. готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛР1.5. готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

ЛР1.6. умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

ЛР1.7. готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

ЛР1.8. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде.

## **2. В части патриотического воспитания должны отражать:**

ЛР2.1. сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

ЛР2.2. ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

ЛР2.3. идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

## **3. В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

ЛР3.1. осознание духовных ценностей русского народа;

ЛР3.2. сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛР3.3. способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

ЛР3.4. осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛР3.5. ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

## **4. В части эстетического воспитания должны отражать:**

ЛР4.1. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

ЛР4.2. способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

ЛР4.3 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛР4.4. готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

ЛР4.5. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

ЛР4.6. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой.

## **5. В части физического воспитания должны отражать:**

ЛР5.1. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР5.2. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР5.3. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

ЛР5.4. сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

ЛР5.5. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом.

**6. В части трудового воспитания должны отражать:**

ЛР6.1. готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

ЛР6.2. готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛР6.3. интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

ЛР6.4. готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

**7. В части экологического воспитания должны отражать:**

ЛР7.1. сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

ЛР7.2. планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

ЛР7.3. активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

ЛР7.4. расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8. В части ценностей научного познания должны отражать:**

ЛР8.1. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛР8.2. совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

ЛР8.3 осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

ЛР8.4. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

ЛР8.5. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

ЛР8.6. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

ЛР8.7. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

## **Овладение универсальными познавательными действиями:**

### **1) базовые логические действия:**

УПд1.1. самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

УПд1.2. устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

УПд1.3. определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

УПд1.4. выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

УПд1.5. разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

УПд1.6. вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

УПд1.7. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

УПд1.8. развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

### **2) базовые исследовательские действия:**

УПд2.1. владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

УПд2.2. овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

УПд2.3. формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

УПд2.4. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УПд2.5. выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

УПд2.6. анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

УПд2.7. давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

УПд2.8. осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

УПд2.9. уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

УПд2.10. уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

УПд2.11. выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

### **3) работа с информацией:**

УПд3.1. владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

УПд3.2. создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

УПд3.3. оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

УПд3.4. использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;



УПд3.5. владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

**1) общение:**

УКд1.1. осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

УКд1.2. распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

УКд1.3. владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

УКд1.4. развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

**2) совместная деятельность:**

УКд2.1. понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

УКд2.2. выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

УКд2.3. принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

УКд2.4. оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

УКд2.5. предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

УКд2.6. осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**Овладение универсальными регулятивными действиями:**

**1) самоорганизация:**

УРд1.1. самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УРд1.2. самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

УРд1.3. давать оценку новым ситуациям;

УРд1.4. расширять рамки учебного предмета на основе личных пред-почтений;

УРд1.5. делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

УРд1.6. оценивать приобретённый опыт;

УРд1.7. способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

**2) самоконтроль:**

УРд2.1. давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

УРд2.2. владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

УРд2.3. уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

УРд2.4. принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

**3) принятие себя и других:**

УРд3.1. принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

- УРд3.2. принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- УРд3.3. признавать своё право и право других на ошибки;
- УРд3.4. развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПРб1) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРб2) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРб3) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРб4) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПРб5) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

#### **минимальный уровень:**

ПРбм1) представление об адаптивной физической культуре как части общей культуры современного общества;

ПРбм2) осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

ПРбм3) понимание связи адаптивной физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

ПРбм4) знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

ПРбм5) использование занятий адаптивной физической культурой, спортивных игр (под руководством преподавателя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

ПРбм6) планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

ПРбм7) представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

ПРбм8) выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

ПРбм9) объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью преподавателя);

ПРбм10) выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством преподавателя);

ПРбм11) выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, (под руководством преподавателя) в условиях учебной и игровой деятельности;

ПРбм12) участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

ПРбм13) объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью преподавателя);

ПРбм14) правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

#### **достаточный уровень:**

ПРбд1) знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

ПРбд2) самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

ПРбд3) составление (под руководством преподавателя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

ПРбд4) планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

ПРбд5) выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

ПРбд6) самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

ПРбд7) организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем преподавателя) с заданной дозировкой нагрузки;

ПРбд8) применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

ПРбд9) выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

ПРбд10) выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

ПРбд11) выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

ПРбд12) самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1 Теоретический раздел

Основное содержание

Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Содержание учебного материала

Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях

Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.

Тема 1.2.

Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура

Содержание учебного материала

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Тема 1.3. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура

Содержание учебного материала

Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры

Раздел 2 Практическая часть

Тема 2.1. Учебно-методические занятия

Практические занятия

Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий

Исполнение требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.

Выполнение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата и коррекции зрения.

Тема 2.2 Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке

Практические занятия

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.

Техника легкоатлетических упражнений.

Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.

Тема 2.3. Адаптивная силовая подготовка.

Практические занятия

Техника безопасности на занятиях адаптивной силовой подготовкой. Освоение техники общеразвивающих упражнений.

Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.

Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.

Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.

Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.

Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.

Профессионально ориентированное содержание

Тема: Физическая культура в режиме трудового дня

Содержание учебного материала

Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях

профессиональной деятельности. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Практические занятия

Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда.

Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности.

Раздел 3 Теоретическая часть

Тема 3.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Содержание учебного материала

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Тема 3.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Содержание учебного материала

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 3.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Содержание учебного материала

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Профессионально ориентированное содержание

Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

Раздел 4 Практическая часть

Тема 4.1 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке

Практические занятия

Техника безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр.

Правила подвижных и спортивных игр

Техника и тактика игровых действий

Игровые эстафеты

Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

Отбивание мяча руками, коленями, стопами

Освоение простейших элементов футбола:

Ведение мяча ногами в движении

Освоение техники ударов ногой по мячу

Освоение простейших элементов баскетбола:

Ведение мяча рукой в движении

Освоение элементов передачи мяча партнеру

Тема 4.2. Адаптивная силовая подготовка

Практические занятия

Обучение развитию общей и силовой выносливости.

Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.

Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.

Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.

Обучение технике выполнения физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног с собственным весом.

Обучение технике выполнения физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног с отягощением.

Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины на низкой перекладине.

Освоение специальных физических упражнений, направленных на развитие плечевого пояса с гантелями.

Освоение физических упражнений, направленных на развитие всех групп мышц тела с кольцевым эспандером.

Профессионально ориентированное содержание.

Тема Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

Практические занятия

Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики и профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Тема Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Практические занятия

Изучение и освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>78</b>
<b>1. Основное содержание</b>	<b>68</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	64
<b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>8</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	6
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

### 3.2. План и содержание учебной дисциплины БД.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих и профессиональных компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных, метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы <sup>1</sup>
1	2	3	4
Раздел 1	<b>Теоретический раздел</b>	<b>3</b>	
Основное содержание			
Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.</p>	1	ЛР1.1-1.8,2.1-2.3,3.1-3.5,4.1-4.6,5.1-5.3,6.1-6.4,7.1-7.4,8.1-8.7 УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1-3.5 УКд1.1-1.4,2.1-2.6 УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1-3.4 ПРб1-6, ПРбм1-14, ПРбд1-12 ОК04, 08
Тема 1.2. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	1	ЛР1.1-1.8,2.1-2.3,3.1-3.5,4.1-4.6,5.1-5.3,6.1-6.4,7.1-7.4,8.1-8.7 УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1-3.5 УКд1.1-1.4,2.1-2.6 УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1-3.4

<sup>1</sup> В соответствии с Рабочей программой воспитания по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.



			ПРб1-6, ПРбм1-14, ПРбд1-12 ОК04, 08
Тема 1.3. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры	1	ЛР1.1-1.8,2.1-2.3,3.1-3.5,4.1-4.6,5.1-5.3,6.1-6.4,7.1-7.4,8.1-8.7 УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1-3.5 УКд1.1-1.4,2.1-2.6 УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1-3.4 ПРб1-6, ПРбм1-14, ПРбд1-12 ОК04, 08
Раздел 2 Практическая часть		<b>24</b>	
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	Практические занятия	<b>3</b>	
	Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	1	
	Исполнение требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.	1	
	Выполнение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата и коррекции зрения.	1	
Тема 2.2 Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практические занятия	<b>12</b>	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	
	Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.	4	
	Техника легкоатлетических упражнений.	4	
	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	3	
Тема 2.3. Адаптивная силовая подготовка.	Практические занятия	<b>9</b>	
	Техника безопасности на занятиях адаптивной силовой подготовкой. Освоение техники общеразвивающих упражнений.	1	
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	

	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	1	
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	1	
Профессионально ориентированное содержание		<b>5</b>	
Тема: Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	1	
	Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.	1	ЛР1.1-1.8,2.1-2.3,3.1-3.5,4.1-4.6,5.1-5.3,6.1-6.4,7.1-7.4,8.1-8.7 УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1-3.5 УКд1.1-1.4,2.1-2.6 УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1-3.4 ПРб1-6, ПРбм1-14, ПРбд1-12 ОК04, 08 ПК4.3.
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия	<b>4</b>	
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда.	2	
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности.	2	
	Контрольно-зачетный урок	2	
Раздел 3 Теоретическая часть		<b>30</b>	
Тема 3.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала		ЛР1.1-1.8,2.1-2.3,3.1-3.5,4.1-4.6,5.1-5.3,6.1-6.4,7.1-7.4,8.1-8.7 УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1-3.5 УКд1.1-1.4,2.1-2.6 УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1-3.4 ПРб1-6, ПРбм1-14, ПРбд1-12 ОК04, 08
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	1	

Тема 3.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		ЛР1.1-1.8,2.1-2.3,3.1-3.5,4.1-4.6,5.1-5.3,6.1-6.4,7.1-7.4,8.1-8.7 УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1-3.5 УКд1.1-1.4,2.1-2.6 УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1-3.4 ПРб1-6, ПРбм1-14, ПРбд1-12 ОК04, 08
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	
Тема 3.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала		ЛР1.1-1.8,2.1-2.3,3.1-3.5,4.1-4.6,5.1-5.3,6.1-6.4,7.1-7.4,8.1-8.7 УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1-3.5 УКд1.1-1.4,2.1-2.6 УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1-3.4 ПРб1-6, ПРбм1-14, ПРбд1-12 ОК04, 08
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	1	
Профессионально ориентированное содержание			
	Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.	1	ЛР1.1-1.8,2.1-2.3,3.1-3.5,4.1-4.6,5.1-5.3,6.1-6.4,7.1-7.4,8.1-8.7 УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1-3.5 УКд1.1-1.4,2.1-2.6 УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1-3.4 ПРб1-6, ПРбм1-14, ПРбд1-12 ОК04, 08 ПК4.3.
Раздел 4 Практическая часть		20	
Тема 4.1 Подвижные и	Практические занятия	<b>20</b>	

спортивные игры в оздоровительной тренировке	Техника безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр. Правила подвижных и спортивных игр	2	
	Техника и тактика игровых действий	2	
	Игровые эстафеты	2	
	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	2	
	Отбивание мяча руками, коленями, стопами	2	
	Освоение простейших элементов футбола:		
	Ведение мяча ногами в движении	2	
	Освоение техники ударов ногой по мячу	2	
	Освоение простейших элементов баскетбола:		
	Ведение мяча рукой в движении	2	
Освоение элементов передачи мяча партнеру	2		
Тема 4.2. Адаптивная силовая подготовка	Практические занятия	<b>15</b>	
	Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	
	Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	
	Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	
	Обучение технике выполнения физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног с собственным весом.	1	
	Обучение технике выполнения физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног с отягощением.	1	
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины на низкой перекладине.	2	
	Освоение специальных физических упражнений, направленных на развитие плечевого пояса с гантелями.	2	
	Освоение физических упражнений, направленных на развитие всех групп мышц	1	

	тела с кольцевым эспандером.		
Профессионально ориентированное содержание.		3	ЛР1.1-1.8,2.1-2.3,3.1-3.5,4.1-4.6,5.1-5.3,6.1-6.4,7.1-7.4,8.1-8.7 УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1-3.5 УКд1.1-1.4,2.1-2.6 УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1-3.4 ПРб1-6, ПРбм1-14, ПРбд1-12 ОК04, 08 ПК4.3.
Тема Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Практические занятия	1	
	Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики и профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	
Тема Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практические занятия	2	
	Изучение и освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	2	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>78</b>	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Реализация программы дисциплины требует наличия:**

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, перекладина гимнастическая, коврик гимнастический, палка гимнастическая, скакалка гимнастическая, эспандер.

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей обрезиненных, комплект разборных гантелей, комплект гантелей, эспандер кольцевой, комплект медболов.

#### **Оборудование для проведения эстафет**

рулетка, секундомер, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская.

### **4.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **Основные электронные издания**

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10 - 11 классы: учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 189 с. - (Общеобразовательный цикл). - ISBN 978-5-534-16083-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-530390>

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 191 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-07862-6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-515130>

3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 399 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-516565>

4. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. -158 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-07858-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. -URL: <https://urait.ru/viewer/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933>

### **Дополнительные источники**

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года
2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-513286>
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813>
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для сред. проф. образования/А.А. Бишаева – М.: Издательский центр «Академия», 2018 – 320 с.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
ПРб1-6, ПРбм1-14, ПРбм1-12	Текущий контроль: тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практических занятий Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет
ПК4.3.	Текущий контроль: оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности оценка выполнения контрольных нормативов Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет
ЛР1.1-1.8,2.1-2.3,3.1- 3.5,4.1-4.6,5.1-5.3,6.1- 6.4,7.1-7.4,8.1-8.7 УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1- 3.5 УКд1.1-1.4,2.1-2.6 УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1- 3.4 ОК04, 08	Текущий контроль: оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет