

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

«16» ноября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГЦ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ

Форма обучения


очная

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ, утвержденным приказом Минпросвещения России от 18.05.2022 г. №342.

Разработчик:

преподаватель первой

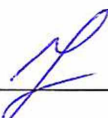
квалификационной категории

 Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, протокол № 2 от « 10 » 10 2023 г.


Руководитель

физического воспитания

 Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 2 от « 26 » октября 20 23 г.

Председатель методического  
совета техникума

 П.А. Стифеева

Согласовано:

Заместитель директора

 А.В. Ляхов

Заведующий отделением

 А.С. Косоруков

Старший методист / методист

 М.Ю. Шашкова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ, одобренного педагогическим советом техникума, протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., на заседании П(Ц)К, протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель П(Ц)К

\_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (И.О.Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ, одобренного педагогическим советом техникума, протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., на заседании П(Ц)К, протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель П(Ц)К

\_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (И.О.Фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СПЦ.04 Адаптивная физическая культура по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ (очная форма обучения), входящей в состав укрупненной группы профессий 08.00.00 Техника и технологии строительства, разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ, утвержденным приказом Минпросвещения России от 18.05.2022 № 342.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу.

## 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **знания:**

З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

### **умения:**

У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

В результате освоения дисциплины у студентов будут формироваться следующие общие (ОК) компетенции:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>32</b>
из них в форме практической подготовки	8
<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	<b>32</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	30
<b>Самостоятельная работа</b>	—
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды общих компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>				
Тема 1.1. Основы адаптивной физической культуры	<b>Теоретическое занятие №1.</b> Физическая культура в общекультурном, социальном и профессиональном развитии. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Физкультурно-оздоровительная деятельности для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.	2	2	ОК02, ОК08
	<b>Практическое занятие №1.</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	–	ОК04, ОК08
<b>Раздел 2. Оздоровительная и адаптивная физическая культура</b>				
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	<b>Практическое занятие №2.</b> Выполнение физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры с целью улучшения морфофункционального состояния и повышения уровня физической подготовленности	2	–	ОК08
	<b>Практическое занятие №3.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем адаптивного физического воспитания, ориентированных на поддержание	2	2	ОК04, ОК08

	работоспособности в процессе профессиональной деятельности.			
<b>Раздел 3. Легкая атлетика с оздоровительной направленностью</b>				
Тема 3.1. Терренкур (пешеходные прогулки) и легкоатлетические упражнения с оздоровительной направленностью	<b>Практическое занятие №4.</b> Освоение техники двигательных действий	2	–	OK08
	<b>Практическое занятие №5.</b> Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений	2	–	OK08
	<b>Практическое занятие №6.</b> Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений на оздоровительной тренировке	2	–	OK08
	<b>Практическое занятие №7.</b> Выполнение упражнений на тренировку дыхания во время ходьбы	2	–	OK08
	<b>Практическое занятие №8.</b> Совершенствование техники выполнения основных двигательных действий в условиях физкультурно-оздоровительной тренировки	2	–	OK08
<b>Раздел 4. Спортивные игры как вид оздоровительной тренировки</b>				
Тема 4.1. Волейбол	<b>Практическое занятие №9.</b> Освоение технико-тактических приёмов игры в волейбол	2	–	OK04, OK08
	<b>Практическое занятие №10.</b> Отработка техники игры в волейбол	2	–	OK04, OK08
Тема 4.2. Баскетбол	<b>Практическое занятие №11.</b> Освоение технико-тактических приёмов игры в баскетбол	2	–	OK04, OK08
	<b>Практическое занятие №12.</b> Отработка техники игры в баскетбол	2	–	OK04, OK08
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>				
Тема 5.1. Содержание профессионально-прикладной физической	<b>Практическое занятие №13.</b> Выполнение упражнений, укрепляющих и развивающих мышцы туловища, рук, ног	2	2	OK08

подготовки в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Практическое занятие №14.</b> Формирование профессионально значимых физических качеств (выносливость, сила, координация)	2	2	ОК08
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		<b>2</b>		
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>8</b>	



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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины в ОБПОУ «КЭМТ» имеется спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5 м, перекладина гимнастическая пристенная, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания.

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, комплект медболов.

##### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж.

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

#### **3.2. Информационное обеспечение**

Для реализации программы в библиотечном фонде ОБПОУ «КЭМТ» имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные источники**

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 156 с. —

(Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13349-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/543262>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. 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/bcode/513286>

2. 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/bcode/511813>

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 129 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15669-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/532421>

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / Козлова О.А., Коротаева Е.Ю. – Москва: Проспект, 2021. – 64 с [Электронный ресурс] URL: <https://book.ru/book/937653>

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс] URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>

3. Физкультура для всех [Электронный ресурс] URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>знания:</b>            З1 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            З2 – основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий</p>	<p>дифференцированный зачет, интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия</p>
<p><b>умения:</b>            У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            У2 – выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий</p>	<p>дифференцированный зачет, интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия, составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей</p>