

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов



2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и
декоративных работ

Форма обучения

очная


2023

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденным приказом Минпросвещения России от 18.05.2022 г. №340.

Разработчик:

преподаватель первой

квалификационной категории



Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, протокол № 2 от « 20 » 10 2023 г.

Руководитель

физического воспитания



Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 2 от « 26 » октября 2023 г.

Председатель методического
совета техникума



П.А. Стифеева

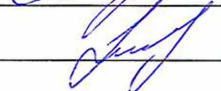
Согласовано:

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 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных 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 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных 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 СГЦ.04 Адаптивная физическая культура по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ (очная форма обучения), входящей в состав укрепленной группы профессий и специальностей 08.00.00 Техника и технология строительства, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 г. №340.

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:**

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

32 - 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. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

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

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
Раздел 1. Основы здорового образа жизни				
Тема 1.1. Основы адаптивной физической культуры	<p>Теоретическое занятие №1. Физическая культура в общекультурном, социальном и профессиональном развитии.</p> <p>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.</p>	2	2	ОК02, ОК08
	<p>Практическое занятие №1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами</p>	2	–	ОК04, ОК08
Раздел 2. Оздоровительная и адаптивная физическая культура				
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	<p>Практическое занятие №2. Выполнение физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры с целью улучшения морфофункционального состояния и повышения уровня физической подготовленности</p>	2	–	ОК08
	<p>Практическое занятие №3. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем адаптивного физического воспитания, ориентированных на поддержание</p>	2	2	ОК04, ОК08

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

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

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., Коротаяева 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>знания: 31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – 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>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</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>