

ПОЧУ
ИЖЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА
УДМУРТПОТРЕБСОЮЗА

Приложение 3
ОПОП по специальности
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ 04 Адаптивная физическая культура

наименование дисциплины

по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по видам деятельности ФГОС 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих компетенций:

ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	-Организовывать работу коллектива и команды; -Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Значимость коллективных решений, работать в группе для решения ситуационных заданий.
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	-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)	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.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none">– Организация работы команды– Взаимодействие с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности– Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья– Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей– Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности– Использование средств профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	<ul style="list-style-type: none">– Значимость коллективных решений– Пути решения ситуационных заданий– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека– Основы здорового образа жизни– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии– Средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	162
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	160
в том числе: практические занятия	158
теоретическое обучение	2
Самостоятельная работа обучающегося	2
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
Адаптивная физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	2 курс	62	
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:	20	ОК4, ОК8
	1. Значение психофизической подготовки и социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.	2	
	Практические занятия	18	
	1. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.	2	
	2. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнера.	2	
	3. Упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения.	2	
	4. Упражнения для воспитания гибкости: активные, пассивные.	2	
	5. Разучивание профессионально значимых двигательных действий.	2	
	6. Элементы йоги, стретчинга.	2	
	7. Упражнения на воспитание ловкости.	2	
	8. Дыхательная гимнастика.	2	
	9. Упражнения на координацию движений.	2	
Тема 1.2 Элементы различных видов спорта	Содержание учебного материала	42	ОК4, ОК8.
	Практические занятия		
	10. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование (с учетом ОБЗ).	2	
	11. Техника бега на короткие дистанции (с учетом ОБЗ).	2	
	12. Волейбол. Техника приема мяча снизу.	2	
	13. Техника приема мяча сверху.	2	
	14. Техника подачи мяча.	2	
	15. Комбинированная игра в нападении.	2	
	16. Комбинированная игра в защите	2	
	17. Двусторонняя игра.	2	
	18. Баскетбол. Техника ведения мяча.	2	
	19. Техника приема и передачи мяча.	2	
	20. Техника штрафного броска.	2	
	21. Техника выполнения дальних бросков.	2	
	22. Техника броска мяча с места.	2	
	23. Двусторонняя игра.	2	
	24. Настольный теннис. Техника передвижения; стойка; хват ракетки.	2	
	25. Техника отражения простых подач.	2	
	26. Техника наката слева по диагонали, по прямой.	2	
	27. Техника наката справа по диагонали, по прямой.	2	

	28. Игра 1:1.	2	
	29. Игра 1:1.	2	
	30. Прием контрольных нормативов. Тестирование.	2	
	3 курс	56	
Тема 1.3. Фитнес	Содержание учебного материала	12	OK4, OK8.
	Практические занятия		
	31. Совершенствование профессионально значимых двигательных действий. (с учетом ОВЗ).	2	
	32. Изучение элементов силовой выносливости, составление комплекса.	2	
	33. Изучение элементов гибкости, составление комплекса.	2	
	34. Комплекс на силовую выносливость.	2	
	35. Комплекс стретчинга.	2	
	36. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 1.4. Подвижные, настольные игры. Оздоровительная ходьба.	Содержание учебного материала	20	OK4, OK8.
	Практические занятия		
	37. Правила игры в шашки.	2	
	38. Правила игры в шахматы.	2	
	39. Правила игры в дартс.	2	
	40. Правила игры в бадминтон.	2	
	41. Игра в шашки.	2	
	42. Оздоровительная ходьба.	2	
	43. Игра в шахматы.	2	
	44. Игра в дартс.	2	
	45. Игра в бадминтон.	2	
	46. Оздоровительная ходьба.	2	
Тема 1.5 Составление, исполнение индивидуального комплекса упражнений	Содержание учебного материала	12	OK4, OK8.
	Практические занятия		
	47. Дыхательная гимнастика.	2	
	48. Гимнастика для глаз.	2	
	49. Комплекс профилактики плоскостопия.	2	
	50. Комплекс стретчинга (с учетом ОВЗ).	2	
	51. Комплекс на силовую выносливость (с учетом ОВЗ).	2	
	52. Комплекс на гибкость с использованием фитобола (с учетом ОВЗ).	2	
Тема 1.6 Спортивные игры	Содержание учебного материала	12	OK4, OK8.
	Практические занятия		
	53. Волейбол. Техника приема и передачи сверху двумя руками.	2	
	54. Техника приема и передачи снизу двумя руками.	2	
	55. Нижняя подача.	2	
	56. Верхняя подача.	2	
	57. Техника нападающего удара.	2	
	58. Прием контрольных нормативов.	2	
	4 курс	44	
	Практические занятия	24	

Тема 1.7 Настольные игры.	59. Волейбол. Двусторонняя игра.	2	OK4, OK8.
	60. Двусторонняя игра.	2	
	61. Настольный теннис. Обучение правилам и Т.Б. игры 2:2.	2	
	62. Техника отражения сложных подач	2	
	63. Накат справа, слева по прямой.	2	
	64. Накат справа, слева по диагонали.	2	
	65. Игра 1:1.	2	
	66. Игра 1:1.	2	
	67. Игра 1:1.	2	
	68. Игра 2:2.	2	
69. Игра 2:2.	2		
70. Игра 2:2.	2		
Тема 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	16	OK4, OK8.
	Практические занятия		
	71. Шашки. Учебная игра.	2	
	72. Шашки. Учебная игра.	2	
	73. Шахматы. Учебная игра.	2	
	74. Шахматы. Учебная игра.	2	
	75. Составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.	2	
	76. Комплекс упражнений производственной гимнастики.	2	
	77. Составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся физических и функциональных отклонений в здоровье.	2	
78. Комплекс упражнений производственной гимнастики.	2		
	Самостоятельная работа: Подготовка к дифференцированному зачету	2	
Итоговая аттестация Практическое занятие № 79. Дифференцированный зачет.		2	
Всего:		162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивных залов и площадок:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, фитоболы, гимнастические коврики и др.), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи для метания, гантели (1КГ), секундомеры, весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, ракетки для бадминтона, воланчики.
- открытый стадион широкого профиля: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков, указатель расстояний для тройного прыжка, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, палочки эстафетные, нагрудные номера, указатель «Старт—Финиш», разметка «Поворот», рулетка металлическая, секундомеры.
- специализированный спортивный зал для занятий фитнесом и хореографией.
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, подвижными играми.
- специализированный спортивный зал для занятий настольным теннисом.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе

3.2.1. Основные 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, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт
3. 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, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
4. 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. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

Электронные издания:

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация работы команды - Взаимодействие с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья - Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей - Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности - Использование средств профилактики перенапряжения характерными для данной профессии 	<p>Текущий контроль – письменный и устный опрос, тестирование; оценка практической работы.</p> <p>Итоговая аттестация – дифференцированный зачет</p>
<p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Значимость коллективных решений – Пути решения ситуационных заданий – Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – Основы здорового образа жизни – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии - Средства профилактики перенапряжения. 	<p>Текущий контроль – письменный и устный опрос, тестирование; оценка практической работы.</p> <p>Итоговая аттестация – дифференцированный зачет</p>

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>-своевременно выполняет задания; -выполняет контрольные нормативы; -участвует в спортивных мероприятиях в качестве судьи.</p>	<p>- оценка практической работы; - тестирование; -оценка докладов, сообщений.</p>