

ПОЧУ
«ИЖЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА
УДМУРТПОТРЕБСОЮЗА»

Приложение 3
ОПОП по специальности
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

Адаптивная физическая культура
наименование дисциплины

по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Ижевск
2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО), предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» и в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Организация – разработчик:

ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

Разработчик:

Г.Р. Залилова, преподаватель ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

РАССМОТРЕНО

Цикловой

комиссией общеобразовательных дисциплин

ПРОТОКОЛ № 07

от « 18 » февраля 20 21г.

Председатель ЦК _____ / А.П. Разина /

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	11
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности социально-экономического профиля.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. ОДБ.07 Адаптивная физическая культура.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, решает следующие требования к предметным результатам:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

Л 1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л 2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л 3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л 4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л 5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л 6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л 7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л 8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л 9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л 10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;

Л 11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л 12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

• **метапредметных**

М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивно), экологии, ОБЖ;

М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться информацию по физической культуре, получаемую из различных видах источников;

М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 умение использовать средства информационных, коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены норм информационной безопасности.

• **предметных:**

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	118
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	114
теоретические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета

**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) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:	20	
	1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	2	2
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия 1. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. 2. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением партнера. 3. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. 4. Упражнения для воспитания гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера) 5. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на зрительные, звуковые, тактильные сигналы. 6. Элементы йоги, стретчинга. Дыхательная гимнастика. 7. Упражнения на воспитание ловкости. 8. Элементы подвижных игр: бадминтон, дартс. 9. Упражнения на координацию движений.	18	
	Контрольные работы	-	
Тема 1.2 Настольный теннис	Содержание учебного материала	12	
	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и достижения жизненных, профессиональных целей. Обучение элементам техники спортивных игр.	-	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 10. Передвижения; стойка; хват ракетки (с учетом ОВЗ). 11. Отражение простых подач (с учетом ОВЗ). 12. Отражение сложных подач (с учетом ОВЗ). 13. Накат слева по диагонали, по прямой (с учетом ОВЗ). 14. Накат справа по диагонали, по прямой (с учетом ОВЗ). 15. Игра 1:1 (с учетом ОВЗ).	12	
	Контрольные работы	-	
Тема 1.3. Аэробика	Содержание учебного материала	16	
	Общеразвивающие упражнения аэробики. Техника выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики (адаптивные виды и формы).		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	16	

	16. Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями (с учетом ОВЗ). 17. Изучение элементов силовой выносливости, составление комплекса. 18. Изучение элементов гибкости, составление комплекса. 19. Составление комплекса круговой тренировки. 20. Выполнение комплекса стретчинга. 21. Выполнение комплекса стретчинга. 22. Попеременная тренировка. 23. Повторная тренировка.		
Тема 1.4. Подвижные, настольные игры. Оздоровительная ходьба.	Содержание учебного материала	32	
	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Спортивная ходьба.	-	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 24. Правила игры в шашки. 25. Учебная игра. 26. Учебная игра. 27. Правила игры в шахматы. 28. Учебная игра. 29. Учебная игра. 30. Правила игры в дартс. 31. Учебная игра. 32. Учебная игра. 33. Правила игры в бадминтон. 34. Учебная игра. 35. Учебная игра. 36. Техника игры в бочке или сокс (с учетом ОВЗ). 37. Ходьба и ее разновидности (с учетом ОВЗ). 38. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление с изменением времени прохождения дистанции (с учетом ОВЗ). 39. Скандинавская ходьба (с учетом ОВЗ).	32	
	Контрольная работа	-	
Тема 1.5 Составление, исполнение индивидуального комплекса упражнений	Содержание учебного материала	14	
	2 Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 40. Изучение элементов силовой выносливости, составление комплекса. 41. Изучение элементов гибкости, составление комплекса. 42. Выполнение комплекса на силу (с учетом ОВЗ). 43. Выполнение комплекса стретчинга (с учетом ОВЗ).	12	

	44. Выполнение комплекса на силовую выносливость (с учетом ОВЗ). 45. Выполнение комплекса на гибкость с использованием фитобола (с учетом ОВЗ).		
	Контрольная работа	-	
Тема 1.6 Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. ЛФК	Содержание учебного материала	14	
	Техника выполнения специальных упражнений для профилактики НОДА. Комплексы упражнений по профилактике различных заболеваний. Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений. Методика массажа и самомассажа. Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Лечебная гимнастика.	-	2
	Практические занятия: 46. Обучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики НОДА. 47. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики НОДА. 48. Обучение комплекса упражнений по профилактике различных заболеваний (комплекс ЛФК). 49. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. 50. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. 51. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. 52. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.	14	
	Контрольные работы	-	
Тема 1.7 Производственная гимнастика	Содержание учебного материала	10	
	1 Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограничений возможностей.	-	2
	Практические занятия: 53. Составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных отклонений в здоровье. 54. Составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных отклонений в здоровье. 55. Выполнение комплекса. 56. Выполнение комплекса.	8	
	Дифференцированный зачет Практическое занятие 57: Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных отклонений в здоровье.	2	
	Всего:	118	

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Раздел 1. Теоретическая часть	
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • знание с современного состояния физической культуры и спорта; • умение обосновывать знания физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; • знание оздоровительных систем физического воспитания
Тема 1.2 Настольный теннис	<ul style="list-style-type: none"> • освоение основных игровых элементов; • знание правил соревнований; • развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции; • совершенствование воспитания, внимания, памяти, воображения, быстрого принятия решения;
Тема 1.3. Аэробика	<ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения аэробики. Техника выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики (адаптивные виды и формы).
Тема 1.4. Подвижные, настольные игры. Оздоровительная ходьба.	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Спортивная ходьба.
Тема 1.5 Составление, исполнение индивидуального комплекса упражнений	<ul style="list-style-type: none"> • Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Тема 1.6 Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. ЛФК	<ul style="list-style-type: none"> • Техника выполнения специальных упражнений для профилактики НОДА. Комплексы упражнений по профилактике различных заболеваний. Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений. Методика массажа и самомассажа. Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Лечебная гимнастика.
Тема 1.7 Производственная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально – техническое обеспечение

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Адаптивная 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.

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

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].

Дополнительные источники:

1. УМК по дисциплине.
2. Журнал «Физическая культура».
3. Журнал «Спорт 18».

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства физической культуры Удмуртской Республики <http://www.minpriroda.ru>
2. Официальный сайт журнала «Физкультура и спорт» www.ecolife.ru/.
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minstm.gov.ru>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России <http://www.olympic.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Содержание обучения	Результаты освоения учебных действий			Формы и методы контроля и оценки результатов освоения
	личностные	метапредметные	предметные	
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Способность использовать межпредметные понятия и учебные действия в спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. 	Входной контроль-тестирование. Дифференцированный зачет
Настольный теннис	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Готовность и способность к самостоятельной информационной и практической деятельности при занятиях физической культурой. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	Оценка доклада Дифференцированный зачет
Аэробика	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Способность определить свое самочувствие при занятиях физкультурой по пульсу, внешним признакам. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Использовать средства физической культуры и аутотренинга для повышения работоспособности. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. 	Оценка сообщений Дифференцированный зачет
Подвижные, настольные игры. Оздоровительная ходьба.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных действий и использование их в учебной и производственной практики. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Использовать средства физической культуры и аутотренинга для повышения работоспособности. ➤ Определить психофизиологическую характеристику производственной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельности. 	Оценка сообщений Дифференцированный зачет
Составление, исполнение индивидуального комплекса упражнений	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Готовность сотрудничества с коллегами. ➤ Умение провести профилактические и оздоровительные мероприятия с сотрудниками. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельности. 	Оценка сообщений Дифференцированный зачет
Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. ЛФК	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Овладение приемами массажа и самомассажа 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. 	Оценка выполнения задания. Дифференцированный зачет
Производственная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Освоение гимнастических элементов 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Развитие координационных способностей 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Составление комплекса утренней гимнастики 	Оценка практического занятия. Дифференцированный зачет