

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ТЕХНИКУМ ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.05 АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОФЕССИЯ  
08.01.25 МАСТЕР ОДТЕЛОЧНЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ  
РАБОТ

Г. НИЖНИЙ НОВГОРОД  
2019 Г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 «Адаптированная физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 N 1545 для профессиональной образовательной организации, реализующей право подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии. В соответствии с рекомендациями примерной основной образовательной программы по данной профессии..

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нижегородский техникум городского хозяйства и предпринимательства», г. Нижний Новгород.

Разработчик: Костина Наталья Вячеславовна, руководитель физического воспитания ГБПОУ «Нижегородский техникум городского хозяйства и предпринимательства», г. Нижний Новгород.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	21
5. ТАБЛИЦА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ПРИ ОСВОЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина ОП.05 «Адаптированная физическая культура» входит в общепрофессиональный цикл.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	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
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	48
Самостоятельная работа	-
Объем образовательной программы	48
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические работы	44
Самостоятельная работа обучающегося	-
Промежуточная аттестация в форме зачета в 5 семестре; дифференцированного зачета в 6 семестре.	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры		4	
Тема 1.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека.	4	ОК08
Раздел 2 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура		12	
Тема 2.1 Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.	<i>Практическое занятие:</i> Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Основы здорового образа жизни студента. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	6	ОК8
Тема 2.2 Физическая культура в социальном развитии человека.	<i>Практическое занятие:</i> Современные физкультурно-оздоровительные технологии Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	6	ОК8
Раздел 3 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		12	

Тема 3.1 Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры	<i>Практическое занятие:</i> Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	6	ОК8
Тема 3.2 Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	<i>Практическое занятие:</i> Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	6	ОК8
Зачет 5 семестр		2	
Дифференцированный зачет 6 семестр		2	
	Всего:	48	
	Практика:	44	
	Теория:	4	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале.

Оснащается оборудованием:

- Рабочее место преподавателя;
- Комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки).

Оснащается оборудованием по видам спорта:

Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Гимнастические коврики, гимнастические палки, обручи, скакалки, секундомер
Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Секундомер, конусы, обручи, гантели, медееинбол.
Футбол	Футбольные мячи, свисток, ворота, набивные мячи.
Баскетбол	Баскетбольные мячи, свисток.
Волейбол	Волейбольные мячи, сетка, свисток.

Оснащаются технические средства обучения:

- Персональный компьютер;
- Принтер;
- Музыкальный центр;
- Переносной мультимедиа – проектор, переносной экран.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Печатные издания

Бишаева А.А. Физическая культура учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М. : «Академия» 2017. – 320 с.

##### 3.2.2. Электронные ресурсы:

Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва :КноРус, 2018. —181 с.—СПО.—ISBN978-5-406-05218-1ЭБС«BOOK.ru»

<https://www.book.ru/book/919382/view2/1>

##### 3.2.3. Интернет-ресурсы:

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)(Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
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	Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности; сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы
Знания		
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	Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека; характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;  перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; представление о профессиональных заболеваниях; представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма	Тестирование