

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОФЕССИЯ
08.01.07 МАСТЕР ОБЩЕСТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ
08.01.25 МАСТЕР ОТДЕЛОЧНЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ
РАБОТ

Г. НИЖНИЙ НОВГОРОД
2019 Г

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 «Адаптированная физическая культура» разработана на основе примерной основной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ; 08.01.07 Мастер общестроительных работ.

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ТАБЛИЦА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ПРИ ОСВОЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОУД.06 «Адаптированная физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Содержание программы ОУД.06 Адаптированная физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 «Адаптированная физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-

оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности,

моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Рабочая программа направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате изучения учебной дисциплины ОУД.06 «Адаптированная физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

Изучение дисциплины направлена на формирование общей компетенции:

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	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 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	171
Самостоятельная работа	-
Объем образовательной программы	171
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические работы	163
Самостоятельная работа обучающегося	-
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре; зачета в 2 семестре; зачета в 3 семестре; дифференцированного зачета в 4 семестре;	

Примерные темы

индивидуальных проектов

1. История возникновения волейбола
2. История возникновения баскетбола
3. История возникновения футбола
4. Древние Олимпийские игры
5. Современные Олимпийские игры
6. Правила игры в волейбол
7. Правила игры в баскетбол
8. Правила игры в футбол
9. Легкая атлетика: спринт
10. Легкая атлетика: марафон
11. Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега

12. Легкая атлетика: прыжки в высоту
13. Легкая атлетика: эстафета 4x100
14. Виды легкой атлетики
15. Легкая атлетика: метание молота
16. Легкая атлетика: толкание ядра
17. Легкая атлетика: тройной прыжок
18. Легкая атлетика: ходьба
19. Легкая атлетика: прыжки с шестом
20. Легкая атлетика: метание копья
21. Зимние Олимпийские игры
22. Фристайл
23. Биатлон
24. Гонка преследования на лыжах
25. Скелетон

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		8	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности организма Здоровый образ жизни. Вредные привычки Самостоятельная работа обучающихся	8	ОК08
Раздел 2 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура		32	
Тема 2.1 Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.	Практическое занятие 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.	10	ОК8
Тема 2.2 Физическая культура в социальном развитии человека.	Практическое занятие Современные физкультурно-оздоровительные технологии Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	10	ОК8
Тема 2.3 Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическое занятие Обучение упражнениям на гибкость Обучение упражнениям на формирование осанки Обучение упражнениям на развитие мышц спины Обучение упражнениям на развитие мышц рук Упражнения для развития мелкой моторики рук Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	12	ОК8

Раздел 3 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		33	
Тема 3.1 Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры	Практическое занятие Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	16	OK8
Тема 3.2 Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Практическое занятие Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	17	OK8
Раздел 4 Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке		34	
Тема 4.1 Основы терренкура и легкой атлетики	Практическое занятие Техника ходьбы Техника легкоатлетических упражнений (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки с ноги на ногу и т.д.) Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на длинные дистанции	16	OK8
Тема 4.2 Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	Практическое занятие Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики Разучивание комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	18	OK8

Раздел 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке		32	
Тема 5.1 Основы подвижных и спортивных игр	Практическое занятие Правила волейбола. Правила баскетбола. Правила футбола. Правила подвижных игр	10	OK8
Тема 5.2 Техника упражнений в подвижных и спортивных играх	Практическое занятие Техника и тактика игры в волейбол. Техника и тактика игры в баскетбол Техника и тактика игры в футбол	12	OK8
Тема 5.3 Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	Практическое занятие Обучение приёму и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Обучение нижней прямой подачи. Техника нападающего удара Учебная игра – пионербол	10	OK8
Раздел 6 Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке		32	
Тема 6.1 Основы спортивной ходьбы	Практическое занятие Основные приемы спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы.	32	OK8
Зачет 1 семестр		2	
Зачет 2 семестр		2	
Зачет 3 семестр		2	
Дифференцированный зачет 4		2	
	Всего:	171	
	Практика:	163	
	Теория:	8	

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

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., Академия, 2018.
2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)

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(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

**5. ТАБЛИЦА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ПРИ ОСВОЕНИИ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Название темы	ОК 08
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	+
Тема 2.1 Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.	+
Тема 2.2 Физическая культура в социальном развитии человека	+
Тема 2.3. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	+
Тема 3.1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры	+
Тема 3.2 Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	+
Тема 4.1. Основы терренкура и легкой атлетики	+
Тема 4.2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	+
Тема 5.1. Основы подвижных и спортивных игр	+
Тема 5.2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх	+
Тема 5.3 Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	+
Тема 6.1. Основы спортивной ходьбы	+