Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Подписано цифровой подписью: АНО ВО СИБУП
DN: OID.1.2.643.100.4=770735152, E=uc@tax.gov.ru, OGRN=1047707030513, C=RU, S=77 Москва, L=г. Москва, STREET="Неглинная, д. 23", T=Федеральная налоговая служба, CN="Федеральная налоговая служба"
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 27 Сентябрь 2024 г. 10:24:52

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО СИБУП
В.Ф. Заруга
Подпись
«31» 08 2023г.

КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04.02 Адаптивная физическая культура

для специальности

43.02.16 Туризм и гостеприимство

Среднего профессионального образования
очная форма обучения
(базовый уровень)

Красноярск
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта

Базовый уровень среднего профессионального образования

Рабочую программу составил (а, и)
Ст. преподаватель колледжа АНО ВО СИБУП
Струков Н.Н. _____
(подпись)

Рабочая программа согласована с кафедрой общественных наук
Заведующий кафедрой Козловская В.А. доцент, к.фил.наук _____
(подпись)

«17» мая 2023 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на учебно-методическом совете колледжа
«17» мая 2023 г. Протокол № 09

Председатель учебно - методического совета колледжа Рыгина Е.А. /_____/.

(c) АНО ВО СИБУП, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Адаптивная физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.16. Туризм и гостеприимство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении программам профессиональной подготовки кадров.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих **целей и задач**: формирование осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, овладение технологиями направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающийся должен

уметь:

- 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 специальности.

- знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Изучение дисциплины способствует освоению **общих** компетенций:

Код компетенции	Наименование результата обучения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 120 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;
самостоятельной работы обучающегося 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***120***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***116***
в том числе:	
лекции, уроки	-
практические занятия	*116*
из них в форме практической подготовки	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	***4***
Промежуточная аттестация в форме *зачета* (1/3, 2/4, 3/5 семестрах) Промежуточная аттестация в форме *зачета с оценкой* (4/6 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический курс		*4*	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	**Самостоятельная работа обучающихся**	*1*	*ОК 08*
	Написание рефератов по темам: Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные компоненты физической культуры. Физическая культура личности. Социальные функции физической культуры. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.		
Тема 1. 2. Основы здорового образа жизни	**Самостоятельная работа обучающихся**	*1*	*ОК 08*
	Написание рефератов на темы: Влияние окружающей среды и наследственности на здоровье человека. Организация здорового образа студента. Режим дня как составляющая здорового образа жизни. Двигательная активность в здоровом образе жизни студента. Профилактика вредных привычек. Как заменить вредные привычки физическими упражнениями. Закаливание как средство сохранения и укрепления здоровья.		
Тема 1.3. Основы физического и спортивного самосовершенствования	**Самостоятельная работа обучающихся**	*1*	*ОК 08*
	Написание рефератов по темам: История Олимпийских игр Древней Греции. Олимпийские игры современности. История развития зимних Олимпийских игр. Красноярские спортсмены – олимпийские чемпионы. Коррекция телосложения средствами физической культуры. История развития и характеристика вида спорта (по выбору). Методика развития физического качества (по выбору).		
Тема 1. 4.	**Самостоятельная работа обучающихся**	*1*	*ОК 08*

Профессионально-прикладная физическая подготовка	Написание рефератов по темам: Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Организация и проведение вводной и производственной гимнастики. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.		
Раздел 2.Легкая атлетика		***44***	
Тема 2.1. Ходьба и бег на короткие дистанции	**Практические занятия**	*14*	*ОК 08*
	Техника ходьбы Специальные беговые упражнения, старты, бег 30 с хода, челночный бег 3х10м, бег 30,60,100,200,400м. Эстафетный бег. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта . Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м. Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки.		
Тема 2.2. Прыжок в длину с разбега	**Практические занятия**	*8*	*ОК 08*
	Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.		
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	**Практические занятия**	*16*	*ОК 08*
	Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 500, 1000,1500, 2000м (девушки),3000м (юноши). Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 15000м. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). Развитие специальной и общей выносливости.		
Тема 2.4.	**Практические занятия**	*6*	*ОК 08*

Метане в цель и дальность	Специальные и подготовительные упражнения для метания в цель и на дальность, метание теннисного мяча, гранаты весом 500г (дев.) и 700г (юн.) Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность способом « из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.		
Раздел 3. Гимнастика		***18***	
Тема 3.1. Строевые упражнения	**Практические занятия**	*4*	*ОК 08*
	Построения в шеренгу, в колонну, круг. Строевые приемы на месте: повороты направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание. Перестроения из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три , четыре, в движении. Движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановка группой в движении. Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте-поворотов направо, налево, кругом, размыкания от первого и от середины и обратно. Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три , четыре, в движении. Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановки группой в движении.		
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	**Практические занятия**	*6*	*ОК 08*
	Стойки. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног. Упоры. Упражнения сидя и лежа. Раздельный, поточный способы проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики. Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая) впереди, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения. Упражнения для мышц ног: присяды, выпады. Упражнения сидя и лежа. Упоры: упор присев, упор лежа. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.		
Тема 3.3.	**Практические занятия**	*2*	

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, высы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
Тема 3.4. Упражнения атлетической гимнастики	**Практические занятия**	*6*	*ОК 08*
	Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей , на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.		
Раздел 4. Спортивные игры Волейбол		***22***	
Тема 4.1. Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками	**Практические занятия**	*6*	*ОК 08*
	Техника безопасности игры. Правила игры. Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой , в парах, в стену. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Совершенствование техники второй передачи.		
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками	**Практические занятия**	*6*	*ОК 08*
	Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.		
Тема 4.3. Подачи мяча	**Практические занятия**	*6*	*ОК 08*
	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.		
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	**Практические занятия**	*2*	*ОК 08*
	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра.		
Тема 4.5.	**Практические занятия**	*2*	*ОК 08*

Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.		
Раздел 5. Спортивные игры Баскетбол		***30***	
Тема 5.1. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	**Практические занятия**	*8*	*ОК 08*
	Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в технике ловле высоколетящего мяча, в прыжке, мячей летящих с различных направлений и с различной скоростью. Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.		
Тема 5.2. Ведение мяча	**Практические занятия**	*8*	*ОК 08*
	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача.		
Тема 5.3. Броски мяча в корзину	**Практические занятия**	*6*	*ОК 08*
	Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением противника. Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага- броска. Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы.		
Тема 5.4. Техника защиты	**Практические занятия**	*2*	*ОК 08*
	Совершенствование в технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		
Тема 5.5.	**Практические занятия**	*6*	*ОК 08*

Техника нападения	Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры. Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Отработка коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв. Учебные игры.		
Промежуточная аттестация		***2***	
	Всего:	***120***	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.
Оборудование учебного кабинета:
- посадочные места - стол -15 шт.; стул -30 шт.; информационные стенды -4 шт.
- рабочее место преподавателя.

Учебное демонстрационное оборудование и учебные наглядные пособия:
- ноутбук-1шт., экран -1шт., проектор -1шт., доска меловая -1шт.;
- беспроводной доступ сети.

Технические средства обучения:
- Программное обеспечение, Windows Microsoft Office, SumatraPDf, K-Lite, Браузер Mozilla Firefox , Dr.Web, 7-Zip.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 181 с. – URL: https://urait.ru/bcode/531670. – Режим доступа: по подписке.

2.Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10-11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 181 с. –URL: https://urait.ru/bcode/531644. – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1.Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 181 с. – URL: https://urait.ru/bcode/531643. – Режим доступа: по подписке.

2.Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 158 с. – URL: https://urait.ru/bcode/514933 . – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации**:** http://minstm.gov.ru.
2. Федеральный портал «Российское образование»: http://www.edu.ru.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: http://www.infosport.ru/
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.olympic.ru
5. Здоровье и образование www.valeo.edu.ru

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения[1]	Критерии оценки	Методы оценки

[1] В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

Освоенные знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитиичеловека; Основы здорового образажизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения	***Знать*** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	Промежуточная аттестация в форме зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирование; Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий(занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; при тестировании в контрольных точках.
Освоенные умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональнойдеятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	***Уметь*** 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 специальности.	