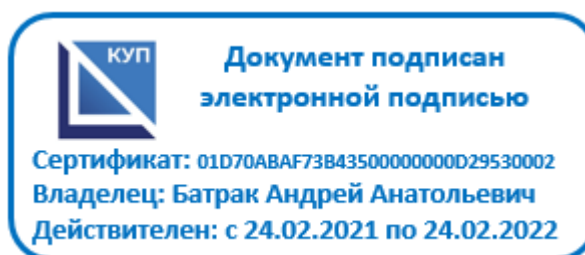




УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «КУП»



А.А.Батрак
« 01 » апреля 2021 г.

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05. Физическая культура /Адаптивная физическая культура

**Специальность СПО: 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И
ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

**на базе среднего общего образования, на базе основного общего об-
разования**

Форма обучения: очная

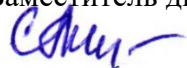
Срок освоения: 2 года 10 месяцев, 3 года 10 месяцев

Москва
2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура\ Адаптивная физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование и примерной программы учебной дисциплины

Организация разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Колледж управления и производства»

Заместитель директора по МР



С.Х. Морозова

30.03.2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА /АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08	<ul style="list-style-type: none">- 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).	<ul style="list-style-type: none">- 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.

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	170
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	158
<i>Самостоятельная работа</i>	2
Промежуточная аттестация в форме: дифференциального зачёта в 8 (6) семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		10	ОК 03-ОК 04 ОК 06-ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	10	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	10	
	В том числе, практических занятий	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		28	ОК 03-ОК 04 ОК 06-ОК 08
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8	
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места.	-	
	В том числе, практических занятий	8	
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	
	Техника бега по дистанции.	-	
	В том числе, практических занятий	10	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега		

	на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала	10	ОК 03-ОК 04 ОК 06-ОК 08
	Техника бега на средние дистанции.	-	
	В том числе, практических занятий	10	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.		
Раздел 3. Баскетбол		36	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	8	ОК 03-ОК 04 ОК 06-ОК 08
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	8	ОК 03-ОК 04 ОК 06-ОК 08
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок».		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу,	Содержание учебного материала	10	ОК 03-ОК 04 ОК 06-ОК 08
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защит-		

правила баскетбола	ной стойке баскетболиста.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК 03-ОК 04 ОК 06-ОК 08
	Техника владения баскетбольным мячом.	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
Раздел 4. Волейбол		30	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	10	ОК 03-ОК 04 ОК 06-ОК 08
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	6	ОК 03-ОК 04 ОК 06-ОК 08
	Техника нижней подачи и приёма после неё.	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	6	ОК 03-ОК 04 ОК 06-ОК 08
	Техника прямого нападающего удара.	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Отработка техники прямого нападающего удара.		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 03-ОК 04 ОК 06-ОК 08
	Техника прямого нападающего удара.	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		

Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		58	ОК 03-ОК 04 ОК 06-ОК 08
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	58	
	Техника коррекции фигуры	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	58	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.		
Промежуточная аттестация (Дифференциальный зачет)		-	
Всего с преподавателем		168	
<i>Самостоятельная работа</i>		2	
Объем ОП		170	

Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение.		2	
Введение.	Содержание учебного материала 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	ОК 03-ОК 04 ОК 06-ОК 08
Раздел 1. Учебно-тренировочный раздел.		72	
Тема 1.1. Содержание обучения по	Практические занятия 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и примене-	14	ОК 03-ОК 04 ОК 06-ОК 08

<p>выбору (учебно-методическая).</p>	<p>ние средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p>		
<p>Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1-2. Медленный бег без учета времени.</p> <p>3-5. По состоянию здоровья: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>6-8. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>9-11. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра (юноши, девушки).</p> <p>12-14. Кроссовая подготовка.</p>	<p>28</p>	<p>ОК 03-04, 06-08</p>
<p>Тема 1.3. Гимнастика.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1-3. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>4-6. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p> <p>7-9. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<p>30</p>	<p>ОК 03-04, 06-08</p>

	10-12. Атлетическая гимнастика. 13-15. Гимнастика на спортивных снарядах.		
Раздел 2. Спортивные игры (по международным правилам для инвалидов).		54	
Тема 2.1. Волейбол.	Практические занятия	22	ОК 03-04, 06-08
	1. Правила игры. Техника безопасности игры. 2. Игра в тройках. Разыгрывание мяча. 3. Подача мяча и виды подач. 4. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. 5-6. Двусторонняя игра.		
Тема 2.2. Шашки.	Практические занятия	16	ОК 03-04, 06-08
	1. Правила игры. 2. Разыгрывание типовых комбинаций 3-5. Игра по правилам.		
Тема 2.3. Шахматы.	Практические занятия	16	ОК 03-04, 06-08
	1. Правила игры. 2. Разыгрывание типовых комбинаций 3-5. Игра по правилам.		
Промежуточная аттестация (Дифференциальный зачет)		-	
Всего с преподавателем		168	
<i>Самостоятельная работа</i>		2	
Объём ОП		170	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС:

Спортивный зал

Оборудование:

спортивный инвентарь – мячи: баскетбольный – 1 шт., волейбольный – 1 шт., футбольный – 1 шт., для большого тенниса – 5 шт.; баскетбольные корзины – 2 шт.; гимнастические палки – 5 шт., прыгалки – 1 шт., шведские стенки – 2 шт.; гантельный ряд (от 1 до 10 кг.) – 1 комплект, скамья для жима лежа – 1 шт.; турник – 2 шт.

Стрелковый тир

Оборудование:

персональный компьютер (ноутбук) имеющий выход в Интернет – 1 шт.; комплект стереоколонок – 1 шт.; мультимедийный проектор – 1 шт.; экран проекционный рулонный на штативе – 1 шт.; макет автомата Калашникова АК-74 – 1 шт.

Программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Пакет Microsoft Office;
- Notepad++;
- интерактивный стрелковый тренажер "ПРОФЕССИОНАЛ".

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечного фонда образовательной организации имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

2. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>

3. Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

3.2.2. Электронные ресурсы

1. <https://spo.1sept.ru/index.php>
2. <http://www.fismag.ru/>
3. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm

4. <https://spo.1sept.ru/urok/>

3.2.3. Дополнительная литература

1. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456982>

2. 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]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454154>

3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации компетентного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), мозговой штурм или брейн-сторминг, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), олимпиада, конференция, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знание: - 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.	Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы	Примеры форм и методов контроля и оценки: - компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; - тестирование; - контрольная работа; - самостоятельная работа; - защита реферата; - семинар; - защита курсовой работы (проекта); - выполнение проекта; - наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента); - оценка выполнения практического задания (работы);
Умение: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций	недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	

<p>в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</p>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>- подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией;</p> <p>- решение ситуационной задачи.</p>
---	---	---