**Автономная некоммерческая организация  
профессионального образования**

**«Челябинский колледж Комитент»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.07 Адаптивная физическая культура**

Профессия: 54.01.20 «Графический дизайнер»

**Квалификации выпускника:** Графический дизайнер

2021

2021

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНО  На заседании ЦМК «Дизайн по отраслям»  Протокол № | Cоставлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.01.20 «Графический дизайнер», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 9 декабря 2016 года № 1543, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2020 № 747 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования", а также с учетом рекомендованной примерной ООП |
| Председатель ЦМК: |  |
| Составитель: |  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫОП.07 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА |  |
| 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |
| 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы:**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОП.07 «Адаптивная физическая культура» предназначена для изучения и занятий физической культурой обучающихся профессии 54.01.20 Графический дизайн с ОВЗ и инвалидов.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:** освоение общей компетенции ОК.08 и требований к ней.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | **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 специальности с учетом состояния здоровья. |
| **Знания:** 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, адаптивные формы занятий физической культурой. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **72** |
| **в том числе:** | |
| практические занятия | **46** |
| **Промежуточная аттестация** | **зачет (1 (5) семестр),**  ***дифференцированный зачёт* (4 (8) семестр)** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Введение** | **Содержание учебного материала** | **2** | *1* |
| Основные понятия. Физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка. |
| **Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура** | **Содержание учебного материала** | **20** | 2 |
| 1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. |
| 2. Физическая культура в социальном развитии человека. |
| 3. Основы здорового образа жизни |
| 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |
| 5. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. |  |
| 6. Основы здорового образа жизни студента |  |
| 7. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры |  |
| 8. Современные физкультурно-оздоровительные технологии |  |
| **В том числе, практических занятий** | ***16*** |
| 1. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой | *2* |
| 2. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий | *2* |
| 3. Обучение упражнениям на гибкость | *2* |
| 4. Обучение упражнениям на формирование осанки | *2* |
| 5. Обучение упражнениям на развитие мышц спины | *2* |
| 6. Обучение упражнениям на развитие мышц рук | *2* |
| 7. Упражнения для развития мелкой моторики рук | *2* |
| 8. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса | *2* |
| **Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура** | **Содержание учебного материала** | **4** | 2 |
| 1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры |
| 2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура |
| 3. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры |  |
| 4. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры |  |
| **В том числе, практических занятий** | ***2*** |
| 1. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания | *2* |
| **Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке** | **Содержание учебного материала** | **8** | 2 |
| 1. Основы терренкура и легкой атлетики |
| 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики |
| 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики |  |
| **В том числе, практических занятий** | ***6*** |
| 1. Техника ходьбы. | *2* |
| 2. Техника легкоатлетических упражнений | *2* |
| 3. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки | *2* |
| **Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке** | **Содержание учебного материала** | **10** | 2 |
| 1. Основы подвижных и спортивных игр |
| 2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх |
| **В том числе, практических занятий** | ***6*** |
| 1. Правила подвижных и спортивных игр | *2* |
| 2. Техника и тактика игровых действий | *2* |
| 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр | *2* |
| **Тема № 5. Адаптивная силовая подготовка.** | **Содержание учебного материала** | **26** | 2 |
| 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. |
| 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. |
| 3.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. |
| 4.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. |
| 5.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. |
| **В том числе, практических занятий** | *16* |
| 1.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. | *2* | 2 |
| 2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. | *2* | 2 |
| 3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. | *2* | 2 |
| 4.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. | *2* | 2 |
| 5.Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. | *2* | 2 |
| 6.Обучение развитию общей и силовой выносливости. | *2* | 2 |
| 7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. | *1* | 2 |
| 8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. | *1* | 2 |
| 9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. | *2* | 2 |
| **Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачет** | | **2** |  |
| ***Всего:*** | | ***72*** |  |
| Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:  1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);  2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)  3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач) | | | |

**3. Условия реализации учебной дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Гимнастический инвентарь:

- гимнастические скамейки;

- брусья параллельные;

- штанга;

- гантели;

- стенки гимнастические;

- маты гимнастические;

- палки гимнастические;

- скакалки;

Легкоатлетический инвентарь:

- секундомеры;

- стойки финишные;

- рулетка металлическая;

- эстафетные палочки;

Инвентарь для спортивных игр:

- мячи баскетбольные;

- мячи волейбольные;

- мячи футбольные;

- щиты баскетбольные с кольцами;

- сетки волейбольные;

- ворота для игры в футбол;

- насосы;

- свистки судейские;

- стойки для обводки;

- часы секундомеры;

- шахматные часы.

Технические средства обучения:

специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:

- персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением;

- интерактивное оборудование;

- оборудование для тестирования знаний учащихся.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Андрюхина, Т.В. Физическая культура: 10-11 класс. Электронная форма учебника / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова; ред. М.Я. Виленский. – Москва: Русское слово, 2017. – 200 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=472873> (дата обращения: 22.03.2021). – ISBN 978-5-00092-902-5.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Устный опрос  Тестирование |
| Знание основ здорового образа жизни | Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач | Устный опрос  Тестирование |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.  Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.  Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.  Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.  Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания. |