**Автономная некоммерческая организация**

**профессионального образования**

**«Челябинский колледж Комитент»**

**рабочая ПРОГРАММа**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.11 «Адаптивная физическая культура»**

**Профессия:** 43.01.09 «Повар, кондитер»

**Квалификации выпускника:** Повар; Кондитер

2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3 |  |
| 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7 |  |
| 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ   ДИСЦИПЛИНЫ 8 | **10** |

* + - 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.11 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1**. **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ОК | Умения | Знания |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. | О роли физической культуры в общекультурном, профессионально и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. |

**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** | **40** |
| в том числе: | |
| практические занятия | 40 |
| Теоретические занятия | 0 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **в часах** |
| Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура | | Содержание учебного материала | **10** |
| 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 |
| В том числе, практических занятий | 10 |
| 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | 2 |
| 2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. |
| 3. Основы здорового образа жизни студента |
| 4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры |
| 5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии |
| 6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой | 2 |
| 7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий | 2 |
| 8. Обучение упражнениям на гибкость | 2 |
| 9. Обучение упражнениям на формирование осанки | 2 |
| 10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины |
| 11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук |
| 12. Упражнения для развития мелкой моторики рук |
| 13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса |
| Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура | | Содержание учебного материала | **8** |
| 1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры |
| 2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура |
| В том числе, практических занятий | 8 |
| 1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры | 4 |
| 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры | 2 |
| 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания | 2 |
| Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | | Содержание учебного материала | **8** |
| 1. Основы терренкура и легкой атлетики |
| 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики |
| В том числе, практических занятий | 8 |
| 1. Техника ходьбы. | 2 |
| 2. Техника легкоатлетических упражнений | 2 |
| 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики | 2 |
| 4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки | 2 |
| Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке | Содержание учебного материала | | **6** |
| 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. Силовая подготовка в оздоровительной тренировке | Содержание учебного материала | | **6** |
| 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса. | |
| 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. | |
| В том числе, практических занятий | | 6 |
| 1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди, брюшного пресса | | 2 |
| 2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины | | 2 |
| 3. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. | | 2 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | | | 2 |
| **Всего:** | | | ***40*** |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализация программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный комплекс

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основная литература**

**1.** Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>. – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.

**2.** Физическая культура : в 3 частях / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов и др. ; Тамбовский государственный технический университет. – Тамбов : Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2017. – Ч. 2. Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – 112 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499008> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3. – Текст : электронный.

**3.2.2 Дополнительные источники**

1. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

2. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

**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.  Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в виде тестирования |