**Автономная некоммерческая организация  
профессионального образования**

**«Челябинский колледж Комитент»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУДБ.05 Адаптивная физическая культура**

### для профессий социально-экономического профиля

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих**

2021

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНА  На заседании ЦМК «Общеобразовательных дисциплин»  Протокол № | Cоставлена в соответствии с ФГОС СОО, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями на 11 декабря 2020 г.), профилем профессионального образования |
| Председатель ЦМК: |  |
| Составитель: | - преподаватель ЦМК «Финансово-экономических дисциплин» Челябинского колледжа «Комитент» |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫОУДБ.05 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 ОУДБ .05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы:**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.05 «Адаптивная физическая культура» предназначена для изучения и занятий физической культурой при получении профессий социально-экономического профиля по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования для лиц с ОВЗ и инвалидов.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина ОУДБ.05 «Адаптивная физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана на базе основного общего образования с получением среднего общего образования лицами с ОВЗ и инвалидами.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины** – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда с учетом состояния его здоровья;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функцио-нальных 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 с учетом состояния здоровья студента;

• 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 с учетом состояния здоровья студента;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями с учетом состояния здоровья студента;

Освоение содержания учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению с учетом состояния здоровья;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья с учетом состояния здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности с учетом состояния здоровья;

- 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 с учетом состояния здоровья;

- 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 с учетом состояния здоровья;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике с учетом состояния здоровья;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом состояния здоровья;

- 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 с учетом состояния здоровья;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники без-опасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом состояния здоровья;

- 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 с учетом состояния здоровья;

**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** | **175** |
| **в том числе:** | |
| практические занятия | **118** |
| **Промежуточная аттестация** | **Дифференцированный зачет** |

**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** | **48** |  |
| 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** | ***38*** |
| 1. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой | *4* |
| 2. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий | *4* |
| 3. Обучение упражнениям на гибкость | *4* |
| 4. Обучение упражнениям на формирование осанки | *4* |
| 5. Обучение упражнениям на развитие мышц спины | *4* |
| 6. Обучение упражнениям на развитие мышц рук | *6* |
| 7. Упражнения для развития мелкой моторики рук | *6* |
| 8. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса | *6* |
| **Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура** | **Содержание учебного материала** | **24** |  |
| 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** | ***6*** |
| 1. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания | *6* |
| **Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке** | **Содержание учебного материала** | **30** |  |
| 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** | ***18*** |
| 1. Техника ходьбы. | *6* |
| 2. Техника легкоатлетических упражнений | *6* |
| 3. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки | *6* |
| **Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке** | **Содержание учебного материала** | **24** |  |
| 1. Основы подвижных и спортивных игр |
| 2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх |
| **В том числе, практических занятий** | ***18*** |
| 1. Правила подвижных и спортивных игр | *6* |
| 2. Техника и тактика игровых действий | *6* |
| 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр | *6* |
| **Тема № 5. Адаптивная силовая подготовка.** | **Содержание учебного материала** | **44** |  |
| 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** | ***38*** |
| 1.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. | *4* |  |
| 2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. | *4* |  |
| 3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. | *4* |  |
| 4.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. | *4* |  |
| 5.Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. | *4* |  |
| 6.Обучение развитию общей и силовой выносливости. | *4* |  |
| 7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. | *4* |  |
| 8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. | *4* |  |
| 9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. | *6* |  |
| **Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачет** | | **3** |  |
| ***Всего:*** | | ***175*** |  |
| 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, на открытом стадионе широкого профиля.

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> – 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. |