Автономная некоммерческая организация

профессионального образования

«Челябинский колледж Комитент»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОУДБ.05 «адаптивная ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер**

**Квалификация:** Повар; Кондитер

2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. ПАСПОРТ рабочеЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 3. условия реализации учебной дисциплины | 8 |
| 4. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 9 |

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер.

Данная программа разработана в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение среднего профессионального образования, а также реализации специальных условий для обучения данной категории обучающихся.

# 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОУДП.05 «Адаптивная физическая культура» относится к общеобразовательному учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

# 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

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

* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных 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;
* 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;

## 1.4. Результаты освоения учебной дисциплины

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

* личностных:
  + готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  + 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;
  + 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;
  + умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* метапредметных:
  + готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  + 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;
* предметных:
  + умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  + 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;
  1. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 175 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 175 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 175 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

# 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 | **75** |
| 1. Физическая культура в социальном развитии человека. |
| 2. Основы здорового образа жизни |
| 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |
| В том числе, практических занятий | 75 |
| 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | 18 |
| 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 | 18 |
| 7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий | 10 |
| 8. Обучение упражнениям на гибкость | 14 |
| 9. Обучение упражнениям на формирование осанки | 15 |
| 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 | **50** |
| 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 | 50 |
| 1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры | 18 |
| 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры | 16 |
| 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания | 16 |
| Тема № 3. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке | Содержание учебного материала | | **48** |
| 1. Основы подвижных и спортивных игр | |
| 2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх | |
| В том числе, практических занятий | | 48 |
| 1. Правила подвижных и спортивных игр | | 24 |
| 2. Техника и тактика игровых действий | | 12 |
| 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр | | 12 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | | | 2 |
| **Всего:** | | | ***175*** |

**Примерная тематика индивидуальных проектов**

1. Современный спорт: арена для спортивных достижений или битва за призовые места?
2. Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей студента.
3. Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.
4. Уровень физической активности населения .
5. Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни.
6. Физика и спорт.
7. Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?
8. Физические качества человека.
9. Физические упражнения для круговой тренировки.
10. Физическое воспитание в семье.
11. Физкультура: спорт или развлечение?
12. Физкультура и спорт в нашей жизни.
13. Что должен знать спортсмен о допинге?
14. Физкультура в колледже — первая ступень к спорту.
15. Я выбираю спорт
16. Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.

# 

# 3. условия реализации учебной дисциплины

**3.1**. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены:

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 |