**Автономная некоммерческая организация**

**профессионального образования**

**«Челябинский колледж Комитент»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура»**

**для специальности 43.02.14**

**«Гостиничное дело»**

**Квалификации выпускника: Специалист по гостеприимству**

Рассмотрено и утверждено на заседании

цикловой методической комиссии

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Челябинск

2021

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНО  На заседании ЦМК «Сервис и туризм»  Протокол № | Cоставлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.14 «Гостиничное дело», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 9 декабря 2016 года № 1552, |
| Председатель ЦМК: |  |
| Соствитель: |  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4**](#_Toc96949315)

[**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6**](#_Toc96949316)

[**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11**](#_Toc96949317)

[**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13**](#_Toc96949319)

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

* 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 специальности 43.02.14 Гостиничное дело.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 43.02.14 Гостиничное дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

**Перечень общих компетенций:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Наименование общих компетенций** |
| ОК 1. | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. |
| ОК 2 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. |
| ОК 3 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. |
| ОК 4 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. |
| ОК 5 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. |
| ОК 6 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. |
| ОК 7 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. |
| ОК 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. |
| ОК 9 | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. |
| ОК 10 | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке. |
| ОК 11 | Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. |

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 | 198 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 170 |
| Теоретические занятия | 22 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета | 4 |
| 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 | **46** |
| 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 | 34 |
| 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | 2 |
| 2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | 2 |
| 3. Основы здорового образа жизни студента | 4 |
| 4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры | 4 |
| 5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии | 2 |
| 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 | 4 |
| 9. Обучение упражнениям на формирование осанки | 4 |
| 10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины | 2 |
| 11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук | 2 |
| 12. Упражнения для развития мелкой моторики рук | 2 |
| 13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса | 2 |
| Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура | | Содержание учебного материала | **34** |
| 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 | 30 |
| 1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры | 8 |
| 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры | 12 |
| 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания | 10 |
| Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | | Содержание учебного материала | **36** |
| 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 | 34 |
| 1. Техника ходьбы. | 8 |
| 2. Техника легкоатлетических упражнений | 8 |
| 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики | 10 |
| 4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки | 8 |
| Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке | Содержание учебного материала | | **34** | |
| 1. Основы подвижных и спортивных игр | |
| 2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх | |
| В том числе, практических занятий | | 32 | |
| 1. Правила подвижных и спортивных игр | | 10 | |
| 2. Техника и тактика игровых действий | | 10 | |
| 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр | | 12 | |
|  |  | |  | |
| Тема № 5. Силовая подготовка в оздоровительной тренировке | Содержание учебного материала | | **42** | |
| 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса. | |
| 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. | |
| В том числе, практических занятий | | 40 | |
| 1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди, брюшного пресса | | 16 | |
| 2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины | | 12 | |
| 3. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. | | 12 | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета | | | 4 | |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | | | 2 | |
| **Всего:** | | | **198** | |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

**3.2.1. Основные**

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 (дата обращения: 01.04.2021). – 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 (дата обращения: 06.04.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3. – Текст: электронный.

**3.2.2 Дополнительные**

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 (дата обращения: 01.04.2021). – 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 (дата обращения: 10.02.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст: электронный.

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.1. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (рефератов, кроссвордов, презентаций).

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ОВЗ форма текущего контроля устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа. Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающегося инвалида или обучающегося с ОВЗ (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования и т.п.). При необходимости осуществляется увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе промежуточной аттестации. Возможно установление индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации.

**4.2. 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 |