

Документ подписан в Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации  
Информация о владельце:  
ФИО: Худин Александр Владимирович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 29.01.2021 09:41:22  
Уникальный программный ключ:  
08303ad8de1c60b987361de7085acb508a54d14354157626f09ed57c73f48

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Курский государственный университет»**

## **Колледж коммерции, технологии и сервиса**

УТВЕРЖДЕНО  
протокол заседания  
ученого совета от 30.09.2019г., № 2

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Адаптивная физическая культура**



Курск 2019 г.

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура для инвалидов и/или лиц с ОВЗ» предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 43.02.14 **Гостиничное дело**.

Организация – разработчик: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

Разработчик:

Иерусалимов В. А. – преподаватель колледжа коммерции, технологии и сервиса ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	3
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО **43.02.14 Гостиничное дело**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

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

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
-------	--

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:  
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;  
в том числе:  
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа (2 часа в неделю);

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
лабораторные работы - не предусмотрено	
практические занятия	<b>172</b>
контрольные работы – не предусмотрено	
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>42</b>	
Тема 1.1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.	<b>Содержание</b>	2	
	Основы организации занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности), методы самоконтроля, составление и выполнение комплексов упражнений корригирующей направленности.		1
	<b>Практические занятия</b>	20	
	1   Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.		
2   Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.			
3   Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.			
Тема 1.2. Здоровый образ жизни и факторы положительно-	<b>Содержание</b>		
	Составляющие здорового образа жизни, здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом обра-		1

го влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека.	же жизни, критерии эффективности здорового образа жизни.		
	<b>Практические занятия</b>	20	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>132</b>	
Тема 2.1. Средства, методы и формы физического воспитания	<b>Содержание</b>		
	Развитие и совершенствование познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное использование средств физической культуры и спорта в целях формирования жизненно и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности. Двигательная активность и поддержание оптимального уровня физического развития, двигательных возможностей. Профилактика профессиональных заболеваний. Средства, методы и формы физического воспитания. Совершенствование изученных двигательных действий. Развитие качеств движений – быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости, используя физические упражнения из различных видов спорта: гимнастики, спортивных игр, лыжного спорта, плавания, легкой атлетики и других. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.		1
	<b>Практические занятия</b>	40	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.		
	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.2.Лёгкая атлетика	<b>Содержание</b>		
	Легкая атлетика в системе физического воспитания, краткие сведения о развитии легкой атлетики в России, виды легкоатлетических упражнений, требования программы и нормативы по легкой атлетике		1

	<b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b>		20	
	1	Выполнять технику низкого старта		
	2	Выполнять технику высокого старта		
Тема 2.3 Гимнастика.	<b>Содержание</b>			
	Правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения утренней гимнастики. Анатомо-физиологические принципы развития мышечной системы человека. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.			1
	<b>Практические занятия</b>		72	
	1	Выполнение общеразвивающих упражнений, (индивидуально, в парах, группах с использованием различных предметов)		
	2	Выполнение прикладных упражнений (ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии)		
	3	Комплекс упражнений на 32 счёта. Ходьба с изменением скорости, направления движения. Дыхательные упражнения. Упражнения корректирующей направленности на осанку, зрение, плоскостопие.		
<b>Всего:</b>			<b>174</b>	

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**

#### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, скакалки, гимнастические коврики, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

##### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

###### **Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448586>

2. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. - (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442167>.

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-

02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>.

### **Дополнительные источники:**

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. пособие для СПО/Т.П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 188с. – (Серия: Профессиональное образование).

2. Никитушкин В.Г Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. пособие для СПО/В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева, - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 217 с. – Серия: Профессиональное образование.

3. Германова Г.Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учеб. пособие для СПО/Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 461 с. - (Серия: Профессиональное образование).

4. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО/под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 338 с. - Серия: Профессиональное образование.

### **Интернет ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

### УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальными заданиями, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы педагогического контроля, методику обработки полученной информации (анкетирование, тестирование, зачет, экзамен и др.),</li><li>- требования к уровню подготовки по дисциплине «физическая культура».</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- практические задания по работе с информацией</li><li>- домашние задания проблемного характера</li><li>- ведение календаря самоконтроля.</li></ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обрабатывать информационный материал о степени освоения теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура» в профессионально-прикладной направленности;</li><li>- оценивать эффективность учебного процесса с последующей корректировкой.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li><li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li><li>- тестирование в контрольных точках.</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Оценка подтягивания на перекладине (юноши).</li><li>2. Оценка поднимания туловища из положения лежа на спине в сед, руки за головой, ноги закреплены (юноши и девушки).</li><li>3. Оценка сгибания и разгибания рук в упоре лежа (юноши) и на опоре высотой до 50 см (девушки).</li><li>4. Оценка наклона туловища вперед из положения сидя</li></ol>