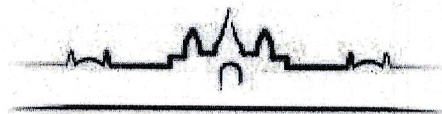


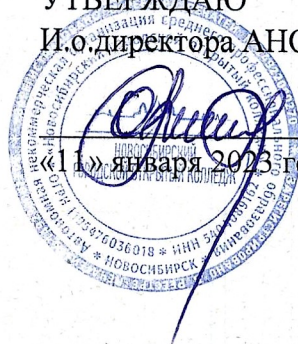
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Катрич Ольга Владимировна  
Должность: директор  
Дата подписания: 21.09.2023 19:07:00  
Уникальный программный ключ:  
cfda5e8f32dda9141ed5a8a5d0d754bfe51ad91



**Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования  
«Новосибирский городской открытый колледж»  
(АНО СПО «НГОК», НГОК)**

Рассмотрено и принято  
на заседании Педагогического совета  
АНО СПО «НГОК»  
Протокол № 4  
от «11» января 2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора АНО СПО «НГОК»



О.В.Катрич

«11» января 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности

51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

Новосибирск 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

Организация-разработчик: АНО СПО «Новосибирский городской открытый колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# **1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к социально-гуманитарному циклу основной профессиональной образовательной программы.

## **1.2. Цели и задачи дисциплины- требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Реализация дисциплины направлена на формирование общих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

**1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 160 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Объем учебной дисциплины (максимальный)	160
в том числе:	
Лекции, уроки	
Практические занятия	160

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

наименование разделов и тем <i>1</i>	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов <i>2</i>	Объем часов <i>2</i>
1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.</li> <li>2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.</li> <li>3. Основы здорового образа жизни студента.</li> <li>4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.</li> <li>5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.</li> <li>6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.</li> <li>7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.</li> <li>8. Обучение упражнениям на гибкость.</li> <li>9. Обучение упражнениям на формирование осанки.</li> <li>10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.</li> <li>11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.</li> <li>12. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</li> <li>13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.</li> </ol>	34
2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.</li> <li>2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.</li> <li>3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания</li> </ol>	34
3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника ходьбы.</li> <li>2. Техника легкоатлетических упражнений.</li> <li>3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.</li> <li>4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки</li> </ol>	34
4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила подвижных и спортивных игр.</li> <li>2. Техника и тактика игровых действий.</li> <li>3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с</li> </ol>	32

	использованием спортивных игр	
5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	<b>Практические занятия</b>	34
	1. Основные приемы спортивной ходьбы. 2. Техника спортивной ходьбы. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы	
<b>ВСЕГО</b>		<b>160</b>



## 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

#### Оборудование спортивного зала и инвентарь:

1. гимнастические скамейки,
2. скакалки
3. обручи,
4. гимнастические палки,
5. секундомер,
6. рулетка.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### Основная литература:

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Профобразование, 2017. - 120 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Карась Т.Ю. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с. –форма доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Стельмашонок В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. - Электрон. текстовые данные. - Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. - 328 с. - Режим доступа:<http://www.iprbookshop.ru/67696.html>
4. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/105144.html>
5. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>
6. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>-сдача контрольных нормативов;</p> <p>-экспертная оценка практических занятий;</p> <p>- экспертная оценка ведение календаря самонаблюдения.</p>
<b>Знания:</b>	
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>-Тесты;</p> <p>-устный опрос</p> <p>- дифференцированный зачет</p>