

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»

и.о. директора института СПО

/ Н.В. Моргачева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптированная физическая культура

35.02.05 Агрономия
(код и наименование специальности)

по программе базовой подготовки
(базовая, углубленная)

Форма обучения: очная

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.05 Агронимия, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.07.2021 г. № 444

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО ОГСЭ.05 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

Учебная дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» входит в перечень дисциплин профессиональной подготовки, общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла среднего общего образования.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчики рабочей программы:

Андрущенко О.П., преподаватель института СПО

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности или СПО 35.02.05 Агрономия

1.2. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительной профессиональной подготовке в рамках специальности СПО 35.02.05 Агрономия

1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» относится профессиональной подготовки среднего общего образования обязательных учебных предметов.

1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения содержания дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

а) общих (ОК):

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

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

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

В части физического воспитания знать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

Уметь:

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Владеть:

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 176 часа;

самостоятельной работы отсутствует

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	176
В том числе:	
Лекционные занятия	
Лабораторные занятия	
Практические занятия	176
Контрольные работы	
Курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
В том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Индивидуальные задачи, конспекты, тесты, расчетно-графические работы	
Промежуточная аттестация в форме: зачет 1,2,3,4,5,6 семестр	

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, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Базовые виды спорта		150	
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1 -		
	Практические занятия	26	3
	1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике. Основы техники бега на короткие дистанции.	2	
	2. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.	2	
	3. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.	4	
	4. Техника высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.	4	
	5. Техника выполнения прыжка в длину с места.	2	
	6. Основы техники прыжка в высоту способом перешагивания.	4	
	7. Основы техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	4	
8. Основы техники прыжка в длину с разбега.	4		

	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2 Гимнастика	Содержание учебного материала		
	1 -		
	Практические занятия	18	3
	1.Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	2	
	3. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	
	4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,).	6	
	5. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.3 Волейбол	Содержание учебного материала		

	1	-		
	Практические занятия		14	3
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		4	
	2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		4	
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		6	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.4 Баскетбол	Содержание учебного материала			
	1	-		
	Практические занятия		16	
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.		2	
	2. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после		2	

	ведения мяча, бросок мяча.		
	3. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	10	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.5 Бадминтон	Содержание учебного материала		
	1 -		
	Практические занятия	16	3
	1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.	4	
	2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.6	Содержание учебного материала		

Акробатика	1			
	Практические занятия		16	3
	1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		4	
	2. Совершенствование акробатических элементов		4	
	3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		8	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.7. Аэробика(фитнес)	Содержание учебного материала			
	1			
	Практические занятия		16	3
	1. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		4	
	2. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		4	
	3. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		8	
Самостоятельная работа обучающихся				

Тема 1.8. Футбол	Содержание учебного материала			
	1			
	Практические занятия		16	3
	1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		3	
	2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		3	
	3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		3	
	4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		7	
Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 1.9. Национальные спортивные игры	Содержание учебного материала			
	1			
	Практические занятия		12	3
Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		12		

	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 2. Атлетическая гимнастика			8	
Тема 2.1 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			
	1	-		
	Практические занятия		8	3
	1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		4	
	2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка			8	
Тема 3.1 Профессионально- прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	1	-		
	Практические занятия		8	3
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы,		2	

	профессиональные заболевания.		
	2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Адаптивная физическая культура		10	
Тема 4.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала		
	1		
	Практические занятия	4	3
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий	Содержание учебного материала		
	1		
	Практические занятия		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для	4	

физической культурой	производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	2.Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Всего		176	

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 программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1. Спортивный зал (учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)

Оборудование:

Гимнастические стенки.

Гимнастические скамейки.

Наборы инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис).

1. Теннисные столы.

2. Зал спортивных игр (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для мини-футбола, три площадки для бадминтона).

Выдвижные стойки для баскетбола.

3. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование:

Площадка спортивная для воркаута, в том числе:

- Спорт.Workout комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками
- Перекладины для отжиманий
- Скамья Workout+брусья
- Брусья Workout параллельные

5. Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий»:

- элемент «Ров»
- элемент «Лабиринт»
- элемент «Разрушенный мост»
- элемент «Разрушенная лестница»
- элемент бум-бревно «Змейка-1»
- элемент «Стенка с двумя проломами»
- элемент «Одинокий окоп»

6.Оборудование:

- Мяч футбольный "SELECT " р.5
- Ворота футбольные (7х2 м)
- Фишки для разметки поля, пластик
- Конусы разметочные тренировочные, пластик
- Секундомер
- Насос

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 20.06.2023)
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 20.06.2023).
3. Федякин, А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / А. А. Федякин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45551-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311900?category=477> (дата обращения: 20.06.2023). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

Дополнительная:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 20.06.2023).
2. Физическая культура: учебник: [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. — Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. — 612 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 20.06.2023). — Библиогр.: с. 608-609. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст: электронный.
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.]; под ред. В. Я. Кикоть. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юнити-Дана, 2020. — 456 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. —

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047> (дата обращения: 20.06.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст : электронный.

4. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45258- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292928> (дата обращения: 20.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- 3.ООО «Издательство Лань» Электронно-библиотечная система, Адрес для работы: <http://www.e.lanbook.com>
4. Образовательная платформа «Юрайт», Адрес для работы: <https://urait.ru/>

5. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - способы самоконтроля за состоянием здоровья. - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; <p>уметь:</p>	ОК- 8	<p>Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для тестирования. Задания для контрольной работы. Задания для практической работы. Вопросы для собеседования</p>

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений | | |
|---|--|--|