

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института СПО

Моргачева Н. В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 Физическая культура /Адаптивная физическая культура

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Базовый уровень подготовки

Форма обучения:

**очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **09.02.06 Сетевое и системное администрирование**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «9» декабря 2016 г. № 1548.

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО - Адаптивная физическая культура, ОГСЭ. 05.

Учебная дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» входит в перечень дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания.

Зав.кафедрой к.п.н., доц. Семянникова В.В.

Разработчик(и) рабочей программы:

к.п.н. Г.Н.Нижник, препод. С.В.Шеменева

Рецензент:

к.э.н. Шепелев М.И.

## **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**

### **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ОГСЭ.05 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»**

##### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **09.02.06 Сетевое и системное администрирование**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

##### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

«Физическая культура/Адаптивная физическая культура» относится к профессиональным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Программа «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

##### **1.3. Цели и задачи дисциплины**

###### **Цель:**

- Максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, их гармонизации для максимально возможной само актуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

###### **Задачи:**

- Укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- Расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;
- Повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- Формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности;
- Воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- Разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для имеющих избыточный вес);
- Формирование правильной осанки и при необходимости – ее коррекции;
- Обучение правильным движениям.

#### 1.4. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

##### Знать:

- 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.

Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для:

- Укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- Расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;
- Повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- Формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности;
- Воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- Разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для имеющих избыточный вес);
- Формирование правильной осанки и при необходимости - ее коррекции;
- Обучение правильным движениям.

#### 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **166 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **146 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося **20 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)	166
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	146
В том числе:	

- Лекционные занятия	-
- Практические занятия	146
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>20</b>
В том числе:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка докладов, тезисов, рефератов;</li> <li>- подготовка к участию в дискуссиях, к Научно-практической конференции и других активных формах занятия;</li> <li>- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;</li> <li>- аналитическое исследование какой-либо проблемы;</li> <li>- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;</li> <li>- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;</li> <li>- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;</li> <li>- проведение самооценки здоровья;</li> <li>- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;</li> </ul>	
Промежуточная аттестация в форме <b>зачета</b> (3 – 7 семестры).	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа и жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	2,3
	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>	
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. 2. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. 3. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 4. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 5. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 6. 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. 9. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и 10. поясничном отделах, упражнений Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета, для 11. укрепления мышц брюшного пресса.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		

<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>134</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>	
	1. Дыхательная гимнастика. 2. Фитбол - гимнастика. 3. Стретчинг. 4. Пилатес. 5. Восточные системы оздоровительных физических упражнений (йога, цигун).		2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>4</b>	
	1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка рефератов, сообщений. 3. Анализ Интернет- ресурсов по теме.		2,3
<b>Тема 2.2</b> Оздоровительная ходьба и легкоатлетические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>30</b>	
	1. Техника оздоровительной ходьбы. 2. Техника легкоатлетических упражнений. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики		2,3

	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки		2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
	2. Подготовка рефератов, сообщений 3. Анализ интернет ресурсов по теме		
Тема 2.3 Подвижные и спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	36	2,3
	<b>Практические занятия</b>	32	
	1. Подвижные игры с элементами волейбола.		
	2. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
	3. Подвижные игры с элементами футбола.		
	4. Подвижные игры на развитие физических качеств.		
	5. Настольный теннис.		
	6. Дартс.		
7. Коррекционно - развивающие игры.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Подвижные игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4 Скандинавская ходьба.	<b>Содержание учебного материала</b>	32	2,3
	<b>Практические занятия</b>	28	
	1. Техника скандинавской ходьбы. 2. Выполнение скандинавской ходьбы. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием скандинавской ходьбы.		

	Самостоятельная работа обучающихся	4	2,3
	1.Выполнение изучаемых двигательных действий, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
Всего:			166

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Технические средства обучения: интерактивная доска, экран, проектор, компьютер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

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

##### Основные источники:

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный.

##### Дополнительные источники:

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный.

2. Скандинавская ходьба : учебно-методическое пособие : [16+] / В.В. Бородин, В.В. Бородин, М.В. Андреева и др. ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 52 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576757> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр.: с. 43. – ISBN 978-5-7782-3561-8. – Текст : электронный.

##### Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<b>Знать:</b> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа	ОК 1,2,3,4,8	Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для тестирования.

<p>жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способы самоконтроля за состоянием здоровья.</li> <li>- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> </ul> <p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;</li> <li>- Применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</li> <li>- Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- 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;</li> <li>- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики.</li> </ul>		<p>Вопросы для собеседования</p>
---	--	----------------------------------