

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
А.М. Гайфутдинов
«29» февраля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
(социально-гуманитарный цикл)

СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия
46.01.03 Делопроизводитель
Направленность: делопроизводство

Квалификация
Делопроизводитель

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины **Адаптивная физическая культура**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 46.01.03 Делопроизводитель утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 14 ноября 2023 г. № 857

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол от «26» февраля 2024 г. № 6

И.о. заведующего кафедрой Л.А. Сабирова

Разработчики:

Школьникова Л.Е., преподаватель

Рецензенты:

Морозов А.И., к.п.н., доцент кафедры ФКиСБиМП

Селиверстова Н.Н., к.п.н., доцент кафедры ФКиСБиМП

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 46.01.03 Делопроизводитель, укрупненная группа профессий 46.00.00 История и археология.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина Адаптивная физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Процесс изучения дисциплины Физическая культура направлен на формирование элементов общих компетенций. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ЛРВ	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; – средства профилактики перенапряжения и утомляемости.
ЛРВ 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов всего	по семестрам	
		1 семестр	2 семестр
1	2	3	4
Общая учебная нагрузка	54	24	30
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	46	22	24
в том числе:			
теоретическое обучение	2	2	-
практические занятия	44	20	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8	2	6
в том числе:			
составление комплекса производственной гимнастики;	8	2	6
составление комплекса упражнений лечебной гимнастики			
Промежуточная аттестация	-	зачет	зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции, ЛРВ
1	2	3	4	5
1 семестр				
Тема 1 Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	1	1	ОК 08 ЛРВ 9
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья.	1		
Тема 2 Физическая культура в профессиональной деятельности делопроизводителя	Содержание учебного материала	1	1	
	Роль физической культуры в профессиональной деятельности делопроизводителя. Дефицит двигательной активности как фактор ухудшения здоровья, снижения умственной и физической работоспособности Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Производственная физическая культура в рабочее время. Физическая культура и спорт в свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры	1		
	Самостоятельная работа обучающихся Составить комплекс производственной гимнастики (для профессии)	2	3	
Тема 3 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Практические занятия	20		
	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях	1	1	
	Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	1	1	

	Современные физкультурно-оздоровительные технологии	1	1	
	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	1	1	
	Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	1	1	
	Упражнения для развития мелкой моторики рук.	1	2-3	
	Обучение упражнениям на гибкость.	4		
	Обучение упражнениям на формирование осанки.	4		
	Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2		
	Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2		
	Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	2		
	Итого за 1 семестр	24		
	Промежуточная аттестация в форме зачета			
	2 семестр			
Тема 4 Методика оздоровительной тренировки с использованием упражнений лечебной физкультуры	Практические занятия	8	2	ОК 08 ЛРВ 9
	Оздоровительная тренировка при заболеваниях органов дыхания.	2		
	Общеразвивающие упражнения. Точечный массаж.	2		
	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием специальных (корректирующих) упражнений.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Составить комплекс упражнений лечебной гимнастики (по заболеванию)	6	3	
Тема 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Практические занятия	8		ОК 08 ЛРВ 9
	Правила подвижных и спортивных игр.	2	1	
	Техника и тактика игровых действий.	2	1	
	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	4	2-3	
Тема 6 Терренкур (пешеходные прогулки) и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практические занятия	8		ОК 08 ЛРВ 9
	Техника ходьбы	2	2-3	
	Техника легкоатлетических упражнений.	2		
	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	2		
	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений	2		

	Итого за 2 семестр	30		
	Промежуточная аттестация в форме зачета			
	Всего	54		

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При возникновении особых обстоятельств освоение дисциплины Адаптивная физическая культура осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения.

Спортивный комплекс №130 (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28).

Оборудование: шведские стенки, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, волейбольные стойки, ворота для мини-футбола, ворота для игры в ручной мяч, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные, мячи футбольные, гимнастические палки, перекладины, маты.

Помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы №100А (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28).

Оборудование и технические средства обучения: компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный: Договор №2023.2028 от 28.02.2023

Astra Linux Special Edition

ИКОП «Сферум»: Соглашение о взаимодействии и сотрудничестве 12.04.2022

LibreOffice (<https://www.libreoffice.org/about-us/licenses>)

PeaZip (<https://peazip.github.io/>)

Moodle (<https://docs.moodle.org/dev/License>)

Яндекс.Браузер (https://yandex.ru/legal/browser_agreement/)

Google Chrome (https://www.google.com/intl/ru/chrome/privacy/eula_text.html)

Mozilla Firefox (<https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895> — Текст : электронный

2. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. —

253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542547>

3. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539518>

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: <https://elibrary.ru>

4. Национальная электронная библиотека (НЭБ). - Режим доступа: <https://нэб.рф/>

5. Ресурсы East View (ИВИС) - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/login>

6. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru/>

7. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

8. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: <http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических заданий и выполнения заданий обучающимися.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине входит в состав рабочей программы дисциплины, представлен отдельным документом.

Освоенные компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 08	умения: – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	Владение техникой подвижных и спортивных игр, легкоатлетических упражнений. Проявление активного выполнения творческих сотрудничеств в коллективных формах занятий физической культурой.	Текущий контроль: практические задания Промежуточная аттестация: зачет

	<p>подготовленности; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p> <p>Знания: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; – средства профилактики перенапряжения и утомляемости.</p>	<p>Осуществление самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Знание роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знание основ здорового образа жизни.</p> <p>Владение знаниями средств и методов оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.</p>	
--	---	--	--