

Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Пятигорский техникум торговли, технологий и сервиса»
(ГБПОУ ПТТТиС)

Рабочая программа
учебной дисциплины
СГ.04 Адаптированная физическая культура

по специальности

19.02.13 Технология продуктов общественного питания массового
изготовления и специализированных пищевых продуктов

2024

СОДЕРЖАНИЕ

- | | |
|---|---------------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина СГ.04 Адаптивная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1553 (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 № 44938) по специальности 19.02.13 Технология продуктов общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов

Перед началом реализации дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой занимаются обучающиеся: основная, подготовительная и специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Студенты подготовительной группы занимаются по настоящей программе с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния, и, при необходимости, освобождаются от сдачи контрольных нормативов.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Студенты занимаются по программе адаптивной физической культуры.

Учебная дисциплина СГ.04 Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 19.02.13 Технология продуктов общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

Реализация воспитательного содержания рабочей программы учебной дисциплины достигается посредством решения воспитательных задач в ходе каждого занятия в единстве с задачами обучения и развития личности студента; целенаправленного отбора содержания учебного материала, использования современных образовательных технологий.

Воспитательный потенциал дисциплины направлен на достижение следующих личностных результатов, составляющих портрет выпускника СПО, определенного рабочей Программой воспитания:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных

традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 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.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 13 Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.

ЛР 14 Приобретение обучающимся навыка оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных.

ЛР 15 Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.

ЛР 16 Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.

ЛР 17 Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности.

ЛР 18 Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.

ЛР 19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 20 Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

ЛР 23 Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.

ЛР 24 Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к

культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК01-ОК 04, ОК8 ЛР1-ЛР24.	<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	164
в т.ч. в форме практической подготовки	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	164
В том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	162
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	*
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		ОК1-ОК04, ОК8 ЛР1-ЛР24.
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.		
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.		
	3. Основы здорового образа жизни.		
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	34	
	В том числе, практических занятий	34	
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	3. Основы здорового образа жизни студента.	2	
	4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	
	5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	2	
	6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	2	
	7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	2	
	8. Обучение упражнениям на гибкость.	4	
	9. Обучение упражнениям на формирование осанки.	4	
	10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	6	

	11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	ОК1-ОК04, ОК8 ЛР1-ЛР24.
	12. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	
	13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	30	ОК1-ОК04, ОК8 ЛР1-ЛР24.
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.		
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.	30	
	В том числе, практических занятий		
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.		
Тема 3. Терренкур (пешеходные прогулки) и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	12	ОК1-ОК04, ОК8 ЛР1-ЛР24.
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	10	
	Содержание учебного материала	34	
	1. Основы терренкура и легкой атлетики.		34
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
Тема 4.	В том числе, практических занятий	34	
	1. Техника ходьбы.	8	
	2. Техника легкоатлетических упражнений.	8	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	10	
	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	8	
Тема 4.	Содержание учебного материала	32	ОК1-ОК04, ОК8
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		

Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		ЛР1-ЛР24.	
	В том числе, практических занятий	32		
	1. Правила подвижных и спортивных игр.	10		
	2. Техника и тактика игровых действий.	10		
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	12		
Тема 5. Методика оздоровительной тренировки с использованием упражнений лечебной физкультуры.	Содержание учебного материала		ОК1-ОК04, ОК8 ЛР1-ЛР24.	
	1. Методы оздоровительных тренировок. Упражнения на дыхание.	26		
	2. Техника способов оздоровительной тренировки. Точечный массаж.			
	В том числе, практических занятий		26	
	1. Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки при заболеваниях органов дыхания. Дыхательная гимнастика	6		
	2. Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок. Общеразвивающие упражнения. Точечный массаж.	10		
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием специальных (корригирующих) упражнений.	10		
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3 - 7 семестрах и дифференцированного зачета в 8 семестре для поступивших на базе основного общего образования и в форме зачета в 1-5 семестрах и дифференцированного зачета в 6 семестре для поступивших на базе среднего общего образования			ОК1-ОК04, ОК8 ЛР1-ЛР24.	6
Всего:				164

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

Спортивный зал:

Спортивный зал

Стенки гимнастические – 8 шт., скамейки гимнастические – 6 шт., маты гимнастические – 5 шт., канат – 1 шт., корпус бревна гимнастического – 1 шт., скакалки гимнастические – 10 шт., устройство для установки ворот при игре в футбол с сетками для ворот – 1 шт., мячи для игры в футбол – 10 шт., щиты баскетбольные – 1 комплект, щиты баскетбольные тренировочные – 4 шт., мячи для игры в баскетбол – 10 шт., устройство для установки сетки волейбольной – 2 компл., сетки волейбольные – 1 шт., мячи для игры в волейбол – 10 шт., ракетки для игры в бадминтон – 8 шт., воланы – 30 шт., устройство для установки стола для игры в настольный теннис – 1 компл., сетки для игры в настольный теннис – 2 шт., ракетки для игры в настольный теннис – 2 шт., мячи для игры в настольный теннис – 20 шт..

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Основные источники (печатные издания)

1. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. - 19-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 176 с.
ISBN 978-5-4468-7250-3

Основные источники (электронные издания)

2. ЭБС Znanium: Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебнометодическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 04.12.2021). - Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники (электронные издания)

3. ЭБС Znanium: Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 04.12.2021). - Режим доступа: по подписке.

4. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016985-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1453869> (дата обращения: 04.12.2021). - Режим доступа: по подписке.
5. Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 164 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016984-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1453868> (дата обращения: 04.12.2021). - Режим доступа: по подписке.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 специальности 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>