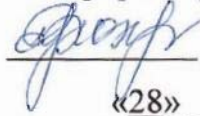


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный аграрный университет –  
МСХА имени К.А.Тимирязева»  
(ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева)  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Утверждаю:

И.о. проректора по УМиВР



Е.В. Хохлова

«28» 06 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОГСЭ.05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**


специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование

форма обучения очная

Москва 2021 г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО), утвержденным приказом Минпросвещения России от 09.12.2016 № 1547 по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Организация-разработчик: Технологический колледж ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

Разработчик: преподаватель:  Курамагомедов М.З.,  
Аржаных В.И.

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» (утверждена Методическим советом факультета, протокол №6 от 15.06.2021)

Рассмотрено на заседании ПЦК специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование от «15» 06.2021г. протокол № 1

Председатель ПЦК  Коровин Ю.И.,

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на частичное формирование у обучающихся общих компетенций:

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

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.

Формирование у обучающихся умений:

- 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)

Формирование у обучающихся 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 (специальности);
- Средства профилактики перенапряжения.

**1.3.** Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» с учетом состояния их здоровья. При проведении занятий по дисциплине «Адаптивная физическая культура» осуществляется медицинский контроль за условиями проведения занятий в соответствии с требованиями СанПин и оценки влияния нагрузки на организм обучающегося. В зависимости от нозологии обучающихся и степени

ограниченности его возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии занятия организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;

- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта; лекционные занятия по тематике здоровья.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часов</b>
Максимальный объем	168
Объем часов во взаимодействии с преподавателем	158
в том числе:	
-по вида учебных занятий:	
Лекции, уроки	20
Пр. занятия	138
Консультации	-
-Промежут. аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	-
Самостоятельная работа	10
<i>Индивид. проект (входит в с.р.)</i>	-

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
		<b>34</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Практических занятий</b>	12	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
<b>Тема 2.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Практических занятий</b>	20	
	Упражнения для развития силы Упражнения для развития силовой выносливости Упражнения на брусьях, развитие ловкости Акробатические упражнения, развитие равновесия Опорный прыжок через козла, развитие прыгучести Упражнения для развития ловкости и координации движений		
<b>Самостоятельная работа обучающихся. Упражнения для развития ловкости и координации движений.</b>		2	
		<b>48</b>	
<b>Раздел 3. Футбол</b>		20	
<b>Тема 3.1. Основы футбола. Техника игры в футбол</b>	<b>Практических занятий</b>	10	
	Правила игры в футбол. Рекомендации по организации, проведению и судейству соревнований по футболу. Передвижение игроков по полю, владение мячом. Удары по мячу (серединой подъема, внешней частью подъема ноги, с лёта). Остановка мяча (после отскока, опускающего мяча подошвой, летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком). Финты (ложная остановка мяча подошвой, ложный замах для удара).		
<b>Тема 3.2. Тактические</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	

элементы футбола. Индивидуальная и командная работа	Элементы тактики игры в нападении. Элементы тактики игры в защите. Индивидуальные действия игроков в нападении. Индивидуальные действия игроков в защите. Игра в футбол.		
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>		26	ОК 04
<b>Тема 4.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Практических занятий</b> Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Техника прыжка в длину с места	8	ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Тема 4.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Практических занятий</b> Техника бега по дистанции Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	8	
<b>Тема 4.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>В том числе, практических занятий</b> Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	10	
<b>Самостоятельная работа обучающихся. Техника метания гранаты, контрольный норматив</b>		2	
		<b>22</b>	
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		22	ОК 04



<b>Тема 5.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>В том числе, практических занятий</b>	4	ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>Практических занятий.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	4	
<b>Тема 5.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в</b>	<b>Практических занятий</b>	6	
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение — 2 шага - бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»		
<b>Тема 5.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Практических занятий</b>	6	
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Применение правил игры в баскетбол в учебной игре Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Практических занятий</b>	4	
	Техника владения баскетбольным мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска.		2	
		<b>42</b>	
<b>Раздел 6. Волейбол</b>		42	ОК 04
<b>Тема 6.1. Техника перемещений, стоек техника верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Практических занятий</b>	10	ОК 06 ОК 07
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении.		ОК 08
<b>Тема 6.2. Техника</b>	<b>Практических занятий</b>	10	

нижней подачи и приёма после неё	Техника нижней подачи и приема после неё		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
<b>Тема 6.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Практических занятий</b> Техника прямого нападающего удара Отработка техники прямого нападающего удара	10	
<b>Тема 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Практических занятий</b> Техника прямого нападающего удара Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	10	
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Учебная игра с применением изученных положений.		2	
		<b>22</b>	
<b>Раздел 7. Теоретические аспекты физической культуры</b>		22	ОК 04
<b>Тема 7.1. Физическое воспитание. Физическая культура.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основы теории физического воспитания Физиологические основы физического воспитания История физической культуры Физическая культура – часть культуры человека и общества	8	
<b>Тема 7.2. Здоровый образ жизни. Роль спорта и физической культуры в поддержании и сохранении здоровья человека.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основы здорового образа жизни Физическая культура в обеспечении двигательной и интеллектуальной активности Основы спортивной гигиены и питания Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Спорт и оздоровительные системы. Общая физическая и специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	12	ОК 6 ОК 7 ОК 8
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Основы спортивной гигиены и питания		2	

### 3. Условия реализации рабочей программы дисциплины

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

При реализации образовательной программы по направлению подготовки 09.02.07 Информационные системы и программирование используются следующие компоненты материально-технической базы для изучения дисциплины.

Адаптивная физическая культура	Универсальный игровой зал Волейбольные мячи, волейбольные сетки, волейбольные стойки; Баскетбольные мячи, оборудование для игры в баскетбол; Футбольные мячи, оборудование для игры в мини-футбол. – малый спортзал (зал борьбы); – помещение, оборудованное под зал аэробики; – бассейн; Оборудование для занятий плаванием (плавательные доски, колобашки, резиновый эспандер, лопатки большие, лопатки малые, ласты, моноласты, ворота для водного поло)	127550 г. Москва, ул. Лиственничная аллея, д. 12Б Спортивно – оздоровительный комплекс 1этаж, пом.10
	Стрелковый тир (возможен электронный) или место для стрельбы	127550 г. Москва, ул. Лиственничная аллея, д. 12Б 1этаж, пом.10
	Кабинет социально-экономических дисциплин, учебная аудитория для проведения занятий всех видов, текущего контроля и промежуточной аттестации в том числе групповых и индивидуальных консультаций. Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя) и технические средства обучения (персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, экран)), наглядные пособия, учебно-методическая документация	127550 г. Москва, ул. Прянишникова, д.14, стр.6 1этаж, пом.35
	Библиотека, читальный зал. Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья), оснащен компьютерной техникой с подключением к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечен доступом в электронную информационно-образовательную среду	127550 г. Москва, ул. Лиственничная аллея, д.2, корп.1 1этаж, пом.33

Спортивные залы расположены в СОК по адрес, ул. Лиственничная аллея, д.12.

Лекционные аудитории 31 и 15 -120 посадочных мест. Персональный компьютер с выходом в интернет, экран для проектора, доска маркерная, проектор, 2 колонки, учебные столы, ученические стулья, клавиатура, компьютерная мышь, наглядные пособия, плакаты, стенды по адресу ул. Прянишникова д.14 стр. 6 учебный корпус 21.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, аудитория 6, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета по адресу ул. Прянишникова д.14 стр. 6 учебный корпус 21, специализированная мебель: столы ученические – 6 шт., стулья – 12. Технические средства обучения и материалы: Персональные компьютеры с выходом в интернет – 6 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся – Центральная научная библиотека имени Н.И. Железнова по адресу Лиственничная аллея, 2, корп. 1, – читальные-компьютерные залы (на 50 посадочных мест) с выходом в интернет.

***Перечень необходимых комплектов лицензионного программного обеспечения.***

Microsoft Office (Microsoft Office Excel, Microsoft Office Word, Microsoft Office PowerPoint, Microsoft Access 2007), Операционная система Microsoft Windows 10, ZIP, Google Chrome, Adobe Reader, Skype, Microsoft Office 365, Антивирус Касперский.

**3.2. Учебная литература и ресурсы информационно-образовательной среды университета, включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**Основная литература:**

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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

**Дополнительная литература:**

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, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт

**Учебно-методические материалы:**

1. Методические указания к практическим/лабораторным работам (Электронный ресурс)/ Коровин Ю.И., Горохов Д.В., – Москва: РГАУ-МСХА, 2021 – ЭБС –«РГАУ-МСХА»

***Интернет – ресурсы***

Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева (далее ЭБС) сайт [www.library.timacad.ru](http://www.library.timacad.ru)

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - <https://cyberleninka.ru/>  
Сетевая электронная библиотека аграрных вузов - <https://e.lanbook.com/books>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p>умения:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, с учетом состояния их здоровья.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> <p>знания:</p> <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 профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения, а также осуществляется медицинский контроль за условиями проведения занятий в соответствии с требованиями СанПин и оценки влияния нагрузки на организм обучающегося.</p>	<p>«Отлично» теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Защита реферата.</li> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания, (деятельностью студента)</li> <li>• Оценка выполнения практического задания (работы) с учетом состояния их здоровья</li> <li>• зачет,</li> </ul> <p>дифференцированный зачет</p>