**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Адаптивная физическая культура**

образовательной программы по специальности

08.02.15 Информационное моделирование в строительстве

***Махачкала 2025 год***

***СОДЕРЖАНИЕ***

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

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
   1. **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «СГ.04 Адаптивная физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 08 | - 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 | - 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 |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах\*** |
| **Объем образовательной программы предмета** | **72** |
| в т.ч. в форме практической подготовки | **52** |
| в т. ч.: |  |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 10 |
| практические занятия | 52 |
| Самостоятельная работа |  |
| *Итоговая (промежуточная) аттестация в форме дифференцированного зачета в первом семестре* | |
| **ИТОГО** | **72** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Введение | 1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры. | 2 | ОК.08 |
| Раздел 1. ***Общая физическая подготовка*** *(адаптивные формы и виды)****:*** | |  |  |
| Тема 1.1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура | **Содержание учебного материала** |  | ОК.08 |
| Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). | 2 |
| **Практическое занятие № 1** | 2 |
| Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами |  |  |
| **Практическое занятие № 2** | 2 |  |
| Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, |  |  |
| **Практическое занятие № 3** | 2 |  |
| Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), |  |  |
| **Практическое занятие № 4** | 2 |  |
| Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, весу партнера и его противодействию, с отягощением (гантели, набивные мячи). |  |  |
| **Практическое занятие № 5** | 2 |  |
| Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. |  |  |
| **Практическое занятие № 6** | 2 |  |
| Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. |  |  |
| **Практическое занятие № 7** | 2 |  |
| Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). |  |  |
| **Практическое занятие № 8** | 2 |  |
| Упражнения для воспитания гибкости. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга. |  |  |
| **Практическое занятие № 9** | 2 |  |
| Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. |  |  |
| **Практическое занятие № 10** | 2 |  |
| Упражнения для воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. |  |  |
| **Практическое занятие № 11** | 2 |  |
| Упражнения на координацию движений. |  |  |
| Тема 1.2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | **Содержание учебного материала** |  | ОК.08 |
| Основы оздоровительных систем физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры | 2 |  |
| **Практическое занятие № 12** | 2 |  |
| Техника ходьбы |  |  |
| **Практическое занятие № 13** | 4 |  |
| Техника выполнения легкоатлетических упражнений |  |  |
| **Практическое занятие № 14** | 2 |  |
| Повышение уровня подготовленности и улучшения морфофункционального состояния |  |  |
| **Практическое занятие № 15** | 4 |  |
| Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки |  |  |
| Тема 1.3. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| Основы подвижных и спортивных игр. |  |  |
| **Практическое занятие №16** | 2 |  |
| Правила подвижных и спортивных игр |  |  |
| **Практическое занятие №17** | 2 |  |
| Техника и тактика игровых действий |  |  |
| **Практическое занятие №18** |  |  |
| Повышение уровня подготовленности и улучшения морфофункционального состояния с использованием спортивных игр | 2 |  |
| Тема 1.4. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке | **Содержание учебного материала** |  | ОК.08 |
| Основы лыжной подготовки. Техника способов передвижения на лыжах | 2 |  |
| **Практическое занятие №19** | 2 |  |
| Подготовка и правила использования лыжного инвентаря |  |  |
| **Практическое занятие № 20** | 4 |  |
| Техника основных способов передвижения на лыжах |  |  |
| **Практическое занятие № 21** | 4 |  |
| Повышение уровня подготовленности и улучшения морфофункционального состояния с использованием упражнений на лыжных горках |  |  |
| Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка | |  |  |
| Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** |  | ОК.08 |
| Значение психофизической подготовки в профессиональной деятельности | 2 |  |
| **Практическое занятие №22** | 2 |  |
| Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально-значимых двигательных действий |  |  |
| **Практическое занятие №23** | 4 |  |
| Формирование профессионально-значимых физических качеств |  |  |
| **Практическое занятие №24** | 4 |  |
| Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста |  |  |
| Консультации | | 2 |  |
| Дифференцированный зачет | | 2 |  |
| Всего: |  | 72 |  |

**3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены**

следующие специальные помещения:

**Оборудование спортивного комплекса:**

* спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
* место для занятий настольным теннисом;
* тренажерный зал;
* спортивный инвентарь.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные источники**

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филлипова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 197 с. – (Среднее профессиональное издание) // ЭБС «Znanium».

**3.2.2 Электронные издания**

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — URL: https://urait.ru/bcode/453245

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/4873

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.minstm.gov.ru

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.olympic.ru

5. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fizkultura-na5.ru

6. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской

Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.goup32441.narod.ru

7. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.edu.ru

**3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и** **контроля)**

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).

2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.

4. Нормативы комплекса ГТО.

5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.

7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.

8. Правила судейства спортивных игр

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
| Знания:  о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни | - демонстрирует знания о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни  - проводит обоснованный выбор алгоритма оказания первой помощи пострадавшим | - тестирование; - оценивание контрольных работ, результатов выполнения практических работ, индивидуальных заданий;  - формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля |
| **Умения:**  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта | Наблюдение за выполнением практических заданий  Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |