

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**42.02.01 Реклама**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Адаптивная физическая культура**

2024

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: СГЦ.04 Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Реклама утверждённым приказом Минобрнауки России от 21.07.2023 г. №552.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «42.02.01 Реклама»

## **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Строительства и дизайна

Протокол №4 от 15.01.2024

Заведующий кафедрой Семькина Елена Григорьевна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГЦ.04 Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

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

Учебная дисциплина СГЦ.04 Адаптивная физическая культура является обязательной частью обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС «42.02.01 Реклама» по специальности. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

1. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
2. 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

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08., ЛР 9.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
Практические занятия	70
Лекционные занятия	12
Общий объём образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	82
<b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Зачет, Дифференцированный зачет</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1	<b>Практические занятия №1</b> Основы знаний (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	
	2	<b>Лекционные занятия №1</b> Основы знаний (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	1
Тема 2 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1	<b>Практические занятия №2</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	
	2	<b>Лекционные занятия №2</b> Основы знаний (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	1
Тема 3 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1	<b>Практические занятия №3</b> Основная гимнастика (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	
Тема 4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1	<b>Практические занятия №4</b> Лёгкая атлетика (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	
Тема 5 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1	<b>Практические занятия №5</b> Баскетбол (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	
Тема 6 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1	<b>Практические занятия №6</b> Волейбол (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	
Тема 7 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1	<b>Практические занятия №7</b> Настольный теннис (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	
Тема 8 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1	<b>Практические занятия №8</b> Фитнес-аэробика (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	
Тема 9 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1	<b>Практические занятия №9</b> Основы знаний (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	
	2	<b>Лекционные занятия №3</b> Основы знаний (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	1
Тема 10 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1	<b>Практические занятия №10</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	
	2	<b>Лекционные занятия №4</b> Основы знаний (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	1
Тема 11 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1	<b>Практические занятия №11</b> Основная гимнастика (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 12 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1 <b>Практические занятия №12</b> Баскетбол (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	2	
Тема 13 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1 <b>Практические занятия №13</b> Волейбол (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	2	
Тема 14 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1 <b>Практические занятия №14</b> Настольный теннис (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	2	
Тема 15 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1 <b>Практические занятия №15</b> Фитнес-аэробика (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	2	
Тема 16 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1 <b>Практические занятия №16</b> Фитнес-аэробика (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	2	
Тема 17 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1 <b>Практические занятия №17</b> Атлетическая гимнастика (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	2	
Тема 18 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1 <b>Практические занятия №18</b> Основы знаний (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	2	
	2 <b>Лекционные занятия №5</b> Основы знаний (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	1	
Тема 19 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1 <b>Практические занятия №19</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	2	
Тема 20 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1 <b>Практические занятия №20</b> Баскетбол (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	2	
Тема 21 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1 <b>Практические занятия №21</b> Волейбол (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	2	
Тема 22 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1 <b>Практические занятия №22</b> Настольный теннис (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	2	
Тема 23 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1 <b>Практические занятия №23</b> Фитнес-аэробика (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	2	
Тема 24 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1 <b>Практические занятия №24</b> Фитнес-аэробика (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	2	
Тема 25 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.
	1 <b>Практические занятия №25</b> Атлетическая гимнастика (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 26 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.	
	1	<b>Практические занятия №26</b> Основы знаний (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2		2
	2	<b>Лекционные занятия №6</b> Основы знаний (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2		1
Тема 27 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.	
	1	<b>Практические занятия №27</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2		2
Тема 28 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.	
	1	<b>Практические занятия №28</b> Основная гимнастика (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2		2
Тема 29 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.	
	1	<b>Практические занятия №29</b> Волейбол (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2		2
Тема 30 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.	
	1	<b>Практические занятия №30</b> Волейбол (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2		2
Тема 31 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.	
	1	<b>Практические занятия №31</b> Настольный теннис (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2		2
Тема 32 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.	
	1	<b>Практические занятия №32</b> Фитнес-аэробика (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2		2
Тема 33 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.	
	1	<b>Практические занятия №33</b> Фитнес-аэробика (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2		2
Тема 34 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.	
	1	<b>Практические занятия №34</b> Атлетическая гимнастика (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2		2
Тема 35 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9.	
	1	<b>Практические занятия №35</b> Атлетическая гимнастика (для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью)	2		2
		Всего	82		

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

*1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);*

*2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);*

*3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:**

Спортивный зал:

1. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Гимнастическая лестница (1 шт.)
2. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Комплексные тренажёры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
3. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Велотренажёры (2 шт.)
4. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Шведская стенка (1 шт.)
5. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)
6. навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
7. Скакалки (20 шт.)
8. Обручи (5 шт.)
9. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
10. Приставные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. фитнес платформа (15 шт.)
12. ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
13. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
14. мячи волейбольные (5 шт.)
15. мячи мини футбольные (6 шт.)
16. шведская стенка комбинированная (2 шт.)
17. турник на шведскую стенку (2 шт.)
18. навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
19. мячи баскетбольные (4 шт.)

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие /Айзман Р.И., под ред Филиппова Ю.С./- Айзман Р.И., Москва: : КноРус, 2022-341 с.  
<https://www.book.ru/book/6084205>

2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник <https://www.book.ru/book/926242> Москва: КноРус, 2023

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник <https://www.book.ru/book/919382> Москва: КноРус, 2023

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. <https://www.book.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контрольные нормативы, защита рефератов
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Контрольные нормативы, защита рефератов
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контрольные нормативы, защита рефератов
Знание		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Контрольные нормативы, защита рефератов
основы здорового образа жизни;	знает основы здорового образа жизни;	Контрольные нормативы, защита рефератов
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
средства профилактики перенапряжения	знает средства профилактики перенапряжения	Контрольные нормативы, защита рефератов

### 4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ЛР 9., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-82
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	ЛР 9., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-82
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ЛР 9., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-82
Знание		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ЛР 9., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-82
основы здорового образа жизни;	ЛР 9., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-82
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	ЛР 9., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-82

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
средства профилактики перенапряжения	ЛР 9., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-82

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ В МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЯХ к практическим занятиям по дисциплине "Адаптивная физическая культура" для обучающихся с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью по специальности 42.02.01 Реклама . Темы рефератов задания к практическим занятиям в МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЯХ к практическим занятиям по дисциплине "Адаптивная физическая культура" для обучающихся с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью по специальности 42.02.01 Реклама