

Приложение

К ООП по специальности/профессии

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**УП.03 Физическая культура / Адаптивная физическая
культура**

2024

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: УП.03 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17.05.2012 г. № 413 (в действующей редакции), Федеральной образовательной программой среднего общего образования от 18.05.2023 г. № 371, а также примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины для профессиональных образовательных организаций и примерным учебно-методическим комплексом по общеобразовательной дисциплине, рекомендованной «Институтом развития профессионального образования» (ИРПО) от 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «54.02.01 Дизайн (по отраслям)»

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Общеобразовательных дисциплин и педагогики

Протокол №9 от 24.05.2024

Заведующий кафедрой Батаргазиева Зюляль Язмамбетовна

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УП.03 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина УП.03 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла в соответствии ФГОС СОО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

1. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
2. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
3. ПК 4.1. Планировать работу коллектива;
4. ЛР.09 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

Целью физической культуры студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для будущей профессии. Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО, принятого Указом Президента России №172 24.03.2014 года "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются результаты обучения:

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Умение" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Знание" согласно ФГОС СОО
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; 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; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; 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>	<p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 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; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 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>

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Умение" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Знание" согласно ФГОС СОО
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p>	<p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; 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; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; 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>	<p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 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; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 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>

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Умение" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Знание" согласно ФГОС СОО
ПК 4.1. Планировать работу коллектива;	<p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; 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> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; 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>	<p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>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> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>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>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Практические занятия	78
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	78
Форма(-ы) контроля: Зачет, Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины УП.03 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
	1 Практические занятия №1 Основы знаний	2	2	
Тема 2 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
	1 Практические занятия №2 Основы знаний	2	2	
Тема 3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
	1 Практические занятия №3 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
	1 Практические занятия №4 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 5 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
	1 Практические занятия №5 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 6 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
	1 Практические занятия №6 Волейбол	2	2	
Тема 7 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
	1 Практические занятия №7 Волейбол	2	2	
Тема 8 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
	1 Практические занятия №8 Волейбол	2	2	
Тема 9 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
	1 Практические занятия №9 Баскетбол	2	2	
Тема 10 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
	1 Практические занятия №10 Баскетбол	2	2	
Тема 11 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
	1 Практические занятия №11 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 12 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
	1 Практические занятия №12 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 13 Общая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
	1 Практические занятия №13 Общая гимнастика	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 14 Общая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №14 Общая гимнастика	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
Тема 15 Общая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №15 Общая гимнастика	2	2	
Тема 16 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №16 Лёгкая атлетика	2	2	ПК 4.1., ОК 08., ОК 04.
Тема 17 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №17 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 18 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №18 Основы знаний	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
Тема 19 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №19 Основы знаний	2	2	
Тема 20 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №20 Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
Тема 21 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №21 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 22 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №22 Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
Тема 23 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №23 Волейбол	2	2	
Тема 24 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №24 Волейбол	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
Тема 25 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №25 Волейбол	2	2	
Тема 26 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №26 Баскетбол	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
Тема 27 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №27 Баскетбол	2	2	
Тема 28 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №28 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 29 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №29 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
Тема 30 Общая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №30 Общая гимнастика	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
Тема 31 Общая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №31 Общая гимнастика	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
Тема 32 Общая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №32 Общая гимнастика	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
Тема 33 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №33 Лёгкая атлетика	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
Тема 34 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №34 Лёгкая атлетика	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
Тема 35 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №35 Фитнес-аэробика	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
Тема 36 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №36 Фитнес-аэробика	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
Тема 37 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №37 Фитнес-аэробика	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
Тема 38 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №38 Настольный теннис	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
Тема 39 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №39 Настольный теннис	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 4.1.
Всего		78		

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

Многофункциональный зал игровых видов спорта:

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. Пристанные 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.)

Спортивная площадка:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)

6. Стойки для волейбола (2 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник <https://www.book.ru/book/926242> Москва: КноРус, 2021

3.2.2. Дополнительные источники

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник <https://www.book.ru/book/919382> Москва: КноРус, 2021

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 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	умеет 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	Контрольные нормативы, защита рефератов
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы, защита рефератов
Знание		
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	знает 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	Контрольные нормативы, защита рефератов
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Контрольные нормативы, защита рефератов