

Документ подписан электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 11.02.2021 16:55:00
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d



Физическая культура / Адаптивная физическая культура

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за	Авиационный колледж	
Учебный план	36.02.01_51-20-1-2650-2021.osf Ветеринария Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: естественно-научный	
Квалификация	Ветеринарный фельдшер	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	160	Формы контроля в семестрах: зачеты 3, 4, 5, 6, 7 зачеты с оценкой 8
в том числе:		
аудиторные занятия	152	
самостоятельная работа	0	
часов на контроль	8	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	3		4		5		6		7		8		Итого	
Неделя	16		18		12		15		6,5		5,5			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	30	30	32	32	22	22	28	28	20	20	20	20	152	152
Итого ауд.	30	30	32	32	22	22	28	28	20	20	20	20	152	152
Часы на контроль	2	2	2	2	2	2	2	2					8	8
Итого	32	32	34	34	24	24	30	30	20	20	20	20	160	160

2021 г.

Программу составил(и):

Преп., Бареева Елена Камильевна



Рецензент(ы):

Зам. директора по ВР АК, Рухлев Игорь Олегович; Директор МБОУ СОШ № 21, Калашикова Наталья Владимировна

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Физическая культура / Адаптивная физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 ВЕТЕРИНАРИЯ (ветеринарный фельдшер) (уровень подготовки кадров высшей квалификации). (приказ Минобрнауки России от 23.11.2020 г. № 657)

составлена на основании учебного плана:

Ветеринария

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: естественно-научный

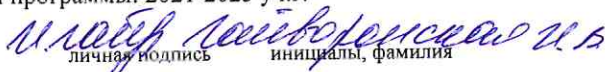
утвержденного Учёным советом университета от 19.03.2021 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании ЦК

Авиационный колледж

Протокол от 31.08.2021 г. № 1

Срок действия программы: 2021-2025 уч.г.


личная подпись инициалы, фамилия

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1	•развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
1.2	•формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.3	•овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
1.4	•овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
1.5	•освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
1.6	•приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ОГСЭ.04
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Основы безопасности Жизнедеятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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 06.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); основы здорового образа жизни;
3.2	Уметь:
3.2.1	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
3.2.2	- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,
3.2.3	- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3.2.4	- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
3.2.5	- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

3.2.6	- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
3.2.7	-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;
3.2.8	-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Актив и Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Практические занятия						
1.1	Тема 1.1 Учебно-тренировочная Определяется оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, даются индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3		
1.2	Тема1.2 Легкая атлетика Кроссовая подготовка Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно- силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Техника безопасности.ка. Кроссовая подготовка /Пр/	3	28	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3		
1.3	/Зачёт/	3	2				
1.4	Тема1.2 Легкая атлетика Кроссовая подготовка Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно- силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Техника безопасности.ка. Кроссовая подготовка /Пр/	4	32	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3		
1.5	/Зачёт/	4	2				

1.6	<p>Тема 1.2 Легкая атлетика Кроссовая подготовка</p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Техника безопасности.ка.</p> <p>Кроссовая подготовка /Пр/</p>	5	18	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3		
1.7	<p>Тема 1.3 Гимнастика</p> <p>ешает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Техника безопасности.</p> <p>/Пр/</p>	5	4	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3		
1.8	/Зачёт/	5	2				

1.9	Тема 1.3 Гимнастика ешает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности. /Пр/	6	12	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3		
Раздел 2. Спортивные игры							
2.1	Тема 2.1 Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. /Пр/	6	16	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3		
2.2	/Зачёт/	6	2				
2.3	Тема 2.2 Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. /Пр/	7	20	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3		
Раздел 3. Виды спорта по выбору							

3.1	<p>Тема 3.2 Атлетическая гимнастика, профессионально-прикладная гимнастика.</p> <p>Скоростно-силовая подготовка</p> <p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p>/Пр/</p>	8	20	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3		
-----	--	---	----	-----------------------------	-------------------------------	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

1. «Гигиена в физической культуре».
- 2.«История развития спортивной гимнастики».
- 3.«Баскетбол».
- 4.«Волейбол».
- 5.«Легкая атлетика».
- 6.«История спортивного танца».
- 7.«Художественная гимнастика».
8. «Врачебный контроль и самоконтроль. Медицинские проблемы массовой физической культуры.
9. «Борьба Сумо».
10. «Шахматы и виды спорта».
11. «Спортивная борьба».
12. «Прыжок с шестом».
13. «Развитие физических качеств».
14. «Тхэквон-до».
15. «История автомобильного спорта».
16. «История развития настольного тенниса».
17. «Олимпийские виды спорта. Лыжный спорт».
18. «Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия, при занятиях физическими упражнениями».
19. «Летние Олимпийские игры 2008».
20. «Основные формы передвижения человека».
21. «Физические качества человека. Средства и методы их воспитания».
22. «История футбола».
23. «Виды спорта, развивающие выносливость».
24. «Легкая атлетика (отдельный вид)».
25. «Спортивная гребля».
26. «Хоккей».
27. «Авиационный спорт. История развития «Высшего пилотажа».
28. «Лечебная физкультура».
29. «Зарядка-утренняя гимнастика».
30. «Основы физической и спортивной подготовки».
31. «Правила игры в волейбол».
32. «Плавание и его виды ».

5.3. Перечень видов оценочных средств

контрольные нормативы, рефераты

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
---------------------	----------	-------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой	Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования — 2-е изд., перераб. и доп.	Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: — https://www.ura.it.ru/bcode/475342
Л1.2	А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.ura.it.ru/bcode/469681

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой.	Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования — 3-е изд., перераб. и доп.	Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.ura.it.ru/bcode/442167
Л2.2	Н. Л. Литош	Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.ura.it.ru/bcode/476739

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

	Спортивный и тренажерный зал. Оснащение спортивного и тренажерного зала:
7.1	шведские лестницы, гимнастические скамейки, модифицированная лавочка, скамья атлетическая,
7.2	тренажеры: тренажёр мини-степпер, тренажёр для бицепса, тренажер для верхнего плеч. пояса, тренажёр для ног,
7.3	турники для подтягивания, штанга большая, штанга малая, грифы для блинов,
7.4	баскетбольные щиты (баскетбольные мячи), сетка волейбольная 2,2м (волейбольные мячи), сетка,

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

--	--

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу ОГСЭ.04 Физическая культура\Адаптивная физическая культура по специальности СПО 36.02.01 Ветеринария

Представленная на рецензию рабочая программа, дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура\Адаптивная физическая культура, разработана для студентов 2-4 -х курсов Aviационного колледжа ДГТУ, которая включает разделы: паспорт рабочей программы с определением целей и задач дисциплины; общую трудоемкость учебной дисциплины; результаты освоения программы, представленные формируемыми компетенциями; формы аттестации; содержание дисциплины и тематический план; перечень практических навыков; учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение учебной дисциплины.

Дисциплина входит в цикл ОГСЭ.

В рабочей программе учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура\Адаптивная физическая культура, указаны примеры оценочных средств контроля уровня сформированности компетенций.

Образовательные технологии обучения характеризуются не только общепринятыми формами, но и интерактивными методами, такими как учебные игры, подготовка и защита рефератов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Предлагаемая Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура\Адаптивная физическая культура по содержанию, структуре и оформлению соответствует требованиям, предъявляемым к рабочим программам дисциплин, и может быть рекомендована для преподавания в Aviационном колледже ДГТУ.

Рецензент

Заместитель директора колледжа
М.О. Рухнов

РЕЦЕНЗИЯ

Представленная на рецензию рабочая программа, дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана для студентов 2-4 -х курсов Авиационного колледжа ДГТУ, которая включает разделы: паспорт рабочей программы с определением целей и задач дисциплины; место учебной дисциплины в структуре ОПОП; общую трудоемкость учебной дисциплины; результаты освоения программы, представленные формируемыми компетенциями; формы аттестации; содержание дисциплины и тематический план; перечень практических навыков; учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение учебной дисциплины.

Дисциплина входит в цикл ОГСЭ.

В рабочей программе учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» указаны примеры оценочных средств контроля уровня сформированности компетенций.

Образовательные технологии обучения характеризуются не только общепринятыми формами, но и интерактивными формами, такими как учебные игры, подготовка, подготовка и защита рефератов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Предлагаемая Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» по содержанию, структуре и оформлению соответствует требованиям, предъявляемым к рабочим программам дисциплин, и может быть рекомендована для преподавания в Авиационном колледже ДГТУ.

Рецензент

Воеев

Войлок Т. Н.

Подпись Воеев Т.Н. заверяю

Специалист по кадрам

В.С.

Репкина Л.И.