

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский государственный авиационный технический университет»  
Уфимский авиационный техникум



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.Н. Елизарьев

2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
(адаптационная)

Наименование специальности

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Квалификация выпускника

**Программист**

Уфа, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1547.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «УГАТУ» Уфимский авиационный техникум

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	<b>12</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа используется при реализации программы подготовки специалистов среднего звена для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа предназначена для социальной и профессиональной адаптации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

**1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Целью курса является формирование у обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ теоретических знаний, умений и практических навыков, необходимых для овладения технологиями современных оздоровительных систем и разнообразных социальных взаимодействий. Программа направлена на формирование толерантной социокультурной среды в техникуме и индивидуальной образовательной траектории для обучающегося инвалида или лиц с ОВЗ.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Уметь:**

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры,

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

использовать приобретённые знания в практической деятельности и повседневной жизни.

**Знать:**

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

историю развития физической культуры и отдельных видов спорта;

правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Объем образовательной программы обучающихся – 168 часа, в том числе:

лекционные занятия – 56 час.,

практические занятия – 80 часов

самостоятельной работы обучающегося - 32 часа.

### **1.5. Формируемые компетенции.**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих общих компетенций:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	168
<b>Занятия во взаимодействии с преподавателем (всего),</b>	136
в том числе:	
лекционные занятия	56
практические занятия	80
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	32
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. История физической культуры и спорта</b>		<b>16</b>	ОК 8
Тема 1.1. История Физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала:</b> Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе. Физическая культура в Средние века. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIIIв. до настоящего времени	6	
Тема 1.2. История Физической культуры и спорта в России	<b>Содержание учебного материала:</b> История ФК и С в России с древнейших времён до нашего времени, создание и развитие системы физического воспитания и образования и современных видов спорта.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка докладов	4	
<b>Раздел 2. Международное спортивное движение</b>		<b>26</b>	ОК 8
Тема 2.1. Международное спортивное движение	<b>Содержание учебного материала:</b> Международное рабочее спортивное движение. Международное спортивное движение студентов и в области массовой и оздоровительной физической культуры. Проблемы международного спортивного движения	6	
Тема 2.2. Международное олимпийское движение	<b>Содержание учебного материала:</b> Международное олимпийское движение. История олимпийских игр. Летние и зимние олимпийские игры.	8	
Тема 2.3. Международное паралимпийское движение	<b>Содержание учебного материала:</b> Международное паралимпийское движение. История паралимпийских игр. Летние и зимние паралимпийские игры.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка докладов	4	
<b>Раздел 3. Допинг в спорте</b>		<b>12</b>	ОК 8

Тема 3.1. Допинг в спорте	<b>Содержание учебного материала:</b> Проблемы допинга в олимпийском и паралимпийском спорте.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка докладов	4	
<b>Раздел 4. Популярные виды спорта.</b>		<b>20</b>	
Тема 4.1. Популярные игровые виды спорта. История возникновения. Правила игры. Соревнования..	<b>Содержание учебного материала:</b> Волейбол. Баскетбол. Мини-футбол. Футбол. Хоккей. Настольный теннис. Теннис. Бадминтон. Регби.	8	ОК 8
	Тема 4.2. Популярные циклические виды спорта. Общие сведения. История возникновения. Соревнования.	<b>Содержание учебного материала:</b> Велоспорт. Лыжные гонки. Биатлон. Гребля. Плавание.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка докладов	4	
<b>Раздел 5. Адаптивная и лечебная физическая культура</b>		<b>92</b>	
Тема 5.1. Физические упражнения и их влияние на развитие основных физических качеств человека.	<b>Содержание учебного материала:</b> Понятие об основных физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Методика развития основных физических качеств. Методы определения уровня развития.	8	ОК 8
Тема 5.2. Лечебная физическая культура	<b>Содержание учебного материала:</b> Лечебная физкультура, ее цели и задачи, методы и средства	8	
Тема 5.2. Адаптивная физическая культура	<b>Содержание учебного материала:</b> Понятия. Принципы. Комплексы упражнений.	8	
	<b>Практические занятия</b> Упражнения на активизацию мышечных реакций: Стимуляция стоп	12	
	Упражнения на активизацию мышечных реакций: Стимуляция рук	12	
	Упражнения на активизацию мышечных реакций: Стимуляция мимической мускулатуры	10	
	Упражнения на активизацию мышечных реакций:	12	



	Стимуляция всей поверхности тела		ОК 8
	Приемы массажа и самомассажа	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений адаптивной физической культуры	16	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет, Дифференцированный зачет</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>168</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.  
Оборудование и инвентарь: маты.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: <http://znanium.com/catalog/product/432358>
2. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 258 с.: <http://znanium.com/catalog/product/851547>
3. Бишаева А.А. Физическая культура М.: Академия, 2017. 320 с. ISBN 978-5-4468-2532-5
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура, 17-е изд. М.: Академия, 2019.176 с. ISBN 978-5-4468-4239-1
5. Гончарова В.Г., Подопригора В.Г. Комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях непрерывного инклюзивного образования - Краснояр.: СФУ, 2014. - 248 с.: <http://znanium.com/catalog/product/550676>
6. Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2014. - 230 с <http://znanium.com/catalog/product/556918>

**Дополнительные источники:**

7. Становление инновационной реабилитологии как совершенствование социальных принципов и подходов к проблеме инвалидов Сервис Plus, № 2, 2012, <http://znanium.com/catalog/product/465747>
8. Бароненко, В.А. и др. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие . 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. - <http://znanium.com/bookread.php?book=417975>
9. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для НПО и СПО. 4-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2012. – 304 с.
10. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика [Текст]: пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
11. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст]: учеб. пособие. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 249 с.: ил. – (Высшее образование)
12. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол [Текст]: пособие для учителей и методистов – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: илл. – (Работаем по новым стандартам).
13. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учебник для ВУЗов / Ю.Д. Железняк [и др.]. – 4-е изд. – стереотип. – М.: Академия, 2010. – 400 с.

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию. Текущий контроль проводится в форме: опроса, тестирования, выполнения индивидуальных заданий. Промежуточная аттестация проводится по итогам первых пяти семестров в форме зачета, по итогам последнего семестра в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b>            влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;            историю развития физической культуры и отдельных видов спорта;            правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;            о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            основы здорового образа жизни.</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета.            Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:            -тестирования</p>
<p><b>Умения:</b>            выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;            использовать приобретённые знания в практической деятельности и повседневной жизни.</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.            Для этого организуется тестирование в контрольных точках:            на входе – начало учебного года, семестра;            на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p>	<p><b>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b>            - на практических занятиях;            - при тестировании в контрольных точках.</p>

## 5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Задания для подготовки к зачету:

1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе. Физическая культура в Средние века. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока.
2. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIIIв. до настоящего времени.
3. История ФК и С в России с древнейших времён до нашего времени, создание и развитие системы физического воспитания и образования и современных видов спорта.
4. Международное рабочее спортивное движение. Международное спортивное движение студентов и в области массовой и оздоровительной физической культуры.
5. Проблемы международного спортивного движения.
6. Международное олимпийское движение. История олимпийских игр. Летние и зимние олимпийские игры.
7. Международное паралимпийское движение. История паралимпийских игр. Летние и зимние паралимпийские игры.
8. Проблемы допинга в олимпийском и паралимпийском спорте.
9. Популярные игровые виды спорта: волейбол, баскетбол, мини-футбол, футбол. История возникновения. Правила игры. Соревнования.
10. Популярные игровые виды спорта: хоккей, настольный теннис, теннис, бадминтон, регби. История возникновения. Правила игры. Соревнования.
11. Популярные циклические виды спорта. Общие сведения. История возникновения. Соревнования: Велоспорт, лыжные гонки, биатлон, гребля, плавание.
12. Физические упражнения и их влияние на развитие основных физических качеств человека.
13. Лечебная физическая культура.
14. Адаптивная физическая культура.