

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГПОУ АСПК

Д.Ф.Ахмерова

2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **УД.12 Адаптивная физическая культура**

код, профессия **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

курс (ы) I № групп(ы) 23

форма обучения очная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

РАССМОТРЕНА
на заседании МК профессий
15.01.05, 23.01.17, 43.01.09, 21.01.15
Протокол № 8
от « 24 » мая 2023 г.
Председатель МК
Бурлаченко /Ю.И.Бурлаченко

СОГЛАСОВАНА
МБУС стадион «Анжерский»
имени Владимира и Виталия Раздаевых
Директор МБУС стадион «Анжерский»



СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УР
Михеева Н.В. Михеева
« 31 » мая 2023 г.

Разработчик: Музыро С.В преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

Рецензент: Маркин К.А, преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УД.12 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа УД.12 Адаптивная физическая культура является частью ППКРС. Программа разработана с учетом требований ФГОС СОО, ФГОС СПО профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры с целью реализации образовательной программы среднего общего образования на базе основного общего образования по ППКРС.

Рабочая программа может быть использована другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

УД.12 Адаптивная физическая культура является дисциплиной обязательной предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС СОО. Изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППКРС на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС СОО для профессий или специальностей СПО технологического профиля профессионального образования.

1.3. Цель и задачи освоения дисциплины:

Содержание программы УД.12 Адаптивная физическая культура направлено на достижение **целей:**

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часа, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 72 часа;
- самостоятельная работа обучающегося - часов;

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание УД.12 Адаптивная физическая культура направлено на развитие универсальных учебных действий, формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО, а также общих компетенций ФГОС СПО профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

ПК 1.3. Проверять оснащенность, работоспособность, исправность и осуществлять настройку оборудования поста для различных способов сварки.

Результаты освоения УД. 12 Адаптивная физическая культура в соответствии с ФГОС СОО	Общие и профессиональные компетенции ФГОС СПО
Личностные и метапредметные результаты:	
<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; 	<p>ОК 01 ПК 1.3</p>

<ul style="list-style-type: none"> - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>ОК 04 ПК 1.3</p>
<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>ОК 08</p>
<p>Предметные результаты</p>	
<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>	<p>ОК 01 ПК 1.3</p>

<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	
<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<p>ОК 04 ПК 1.3</p>
<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) 	<p>ОК 08 ПК 1.3</p>

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	68
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины УД.12 Адаптивная физическая культура, в том числе в соответствии с программой воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
1 курс				
Раздел 1. Легкая атлетика			22	
Тема 1.1. Основы знаний. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание материала			<i>OK1, OK4, OK8</i>
	ТБ на занятиях физической культуры.		2	
	Практическая работа	Беговая подготовка, ОРУ, СБУ, техника высокого и низкого старта. Силовая подготовка. Упражнения на координацию движения. Гладкий бег по стадиону 2км. Кроссовая подготовка 2км-девушки, 3км-юноши. Бег 100 м, 500 м – девушки, 1000 м - юноши. Разминочный бег 3х400м. Техника и тактика эстафетного бега. Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, бег девушки – 1000 м, юноши – 2000 м.	20	
Раздел 2. Спортивные игры			16	
Тема 2.1. Настольный теннис	Содержание материала			<i>OK1, OK4, OK8</i>
	Практическая работа	Правила соревнований. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ–спин, топс–удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	8	
Тема 2.2. Футбол	Содержание материала			<i>OK1, OK4, OK8</i>
	Практическая работа	Правила соревнований. Передвижение и расположение игроков. Передача и остановка мяча. Передача и прием мяча в движении. Жонглирование мяча. Дриблинг. Техника удара по воротам. Учебная игра футбол. Дыхательные упражнения на восстановление. Сдача контрольных нормативов: набивание мяча, дриблинг с ударом по воротам	8	
Раздел 3. Лыжная подготовка			26	
Тема 3.1. Лыжные гонки	Содержание материала			<i>OK1, OK4, OK8</i>
	ТБ. Профилактика травм и обморожений.		2	
	Практическая работа	Стойка лыжника. Элементы лыжного шага. Виды скольжения. Подъем елочкой и ступающим шагом. Торможение плугом, упором. Переменный двухшажный ход. Поворот в движении переступанием. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	24	
Раздел 4. Гимнастика			8	
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика	Содержание материала			<i>OK1, OK4, OK8</i>
	Практическая работа	ТБ при занятиях атлетической гимнастикой. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота,	8	

		мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
Всего за 1 курс			<i>72</i>	
		Всего за 1 курс	Максимальная нагрузка-72. Аудиторная 72ч.	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы УД.12 Адаптивная физическая культура имеется спортивный зал. Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование учебного кабинета:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты;
- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки;
- баскетбольные корзины;
- футбольные ворота;
- сетка для игры в настольный теннис, ракетки для игры настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гиря 16 кг, боксерская груша, штанги с комплектом различных отягощений);
- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (конь для прыжков), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, обруч гимнастический, мячи «набивные», мячи для метания;
- секундомеры;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке: спортивные тренажеры, гимнастическое оборудование, малый резиновый мяч.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

4.2.1. Основные источники

1. В.И. Лях учебник для СПО / Физическая культура.10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.- 10-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2022.- 271 с. : ил.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>.

3. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. – (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share_image_id=#page/2.

4.2.2. Дополнительные источники

1. Матвеев, А.П. Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы: учебник / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 3-е изд. – Москва: Вента-Граф, 2019. – 158 с. – ISBN 978-5-360-08106-7.

2. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 221 с. – ISBN 978-5-222-32352-6.

4.2.3. Интернет-ресурсы

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2021. – URL: <https://gto.ru/>.

2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт: Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3. Олимпийский комитет России: сайт: Москва – URL: <http://www.olympic.ru/>.
4. База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: сайт: Москва – URL: <http://window.edu.ru/>.