

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

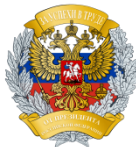
ФИО: Петровская Анна Викторовна

Должность: Директор

Дата подписания: 19.03.2025 10:42:54

Уникальный программный ключ:

798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199



РЭУ.РФ
РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.В. ПЛЕХАНОВА

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

Отдел среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

наименование учебной
дисциплины

ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

код, специальность

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

форма обучения

очная

Краснодар, 2024

СОГЛАСОВАНА:

Предметно-цикловой комиссией цикла
дисциплин поварского и кондитерского дела

Протокол № 4
от 12 января 2024 г.

Председатель предметно-цикловой
комиссии



Подпись Инициалы Фамилия

Н.С. Грушина

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего профессионального
образования 43.02.15 Поварское и
кондитерское дело

Начальник отдела СПО



Подпись Инициалы Фамилия

С.А. Марковская

Составитель (автор): Колмыков А.В., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова,
Колмыкова М.А., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова

Рецензент: Лукинова И.Ю., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова

Рецензент: Бобров Е.В., преподаватель-организатор ГБПОУ КК
«Краснодарский монтажный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина относится к циклу дисциплин поварского и кондитерского дела.

1.3. Предварительные компетенции, сформированные у обучающихся до начала изучения учебной дисциплины:

До изучения учебной дисциплины студент обладает знаниями, умениями и навыками полученными в процессе изучения дисциплин Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура при реализации программы среднего общего образования и компетенциями сформированными при изучении указанных дисциплин (ОК 8.).

1.4. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой, и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостоятельной страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

1.5. Результаты освоения учебной дисциплины

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование у обучающихся следующих компетенций:

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

1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

очная форма обучения

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **168 часов**, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168 часов** из них:

лекций **6 часов**;

практических занятий **156 часов**;

Промежуточная аттестация **6 часов**.

2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	156
Промежуточная аттестация¹ в форме дифференцированного зачета	6

¹ Промежуточная аттестация включает консультации по дисциплине и самостоятельную работу

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Адаптивная физическая культура

Коды ОК и ПК	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			6	
ОК.08	Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала:	4	
		Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		2
		Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		2
ОК.08	Тема 1.2 Здоровый образ жизни	Практические занятия	2	
		Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и		3

		поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
		Практические занятия	10	
		Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	2	2
		Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов по формированию осанки.	2	2
		Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	2
		Выполнение комплексов по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	2
		Ведение дневника самоконтроля.	2	3
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
ОК.08	Тема 2.1 Легкая атлетика.	Практические занятия:	20	3

	Кроссовая подготовка	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).	2	2
		Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Обучение технике высокого старта	2	3
		Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	2	3
		Обучение технике высокого старта	2	3
		Обучение технике стартового ускорения	2	3
		Обучение технике бега в целом	2	3
		Обучение технике бега по пересеченной местности	2	3
		Обучение технике финиширования	2	3
		Круговая тренировка. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.	2	3
		Оздоровительный бег для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.	2	3
ОК.08	Тема 2.2 Общая физическая подготовка	Практические занятия	14	
		Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы	2	3
		Выполнение беговых и прыжковых упражнений	2	3
		Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ), в том числе в парах и с предметами	2	3
		Дыхательная гимнастика	2	3
		Оздоровительный бег	2	3
		Подвижные игры различной интенсивности	2	3
		Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	2	3
ОК.08	Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол	Практические занятия	18	
		Техника безопасности при игре в баскетбол. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	2	3
		Повороты без мяча и с мячом	2	3
		Ловля и передача мяча одной и двумя руками	2	3

		Передача и ловля мяча при встречном движении	2	3
		Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед	2	3
		Эстафеты с перемещениями	2	3
		Подводящие игры.	2	3
		Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	2	3
		Учебная игра	2	3
ОК.08	Тема 2.4 Спортивные игры. Волейбол	Практические занятия	18	
		Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры и соревнований	2	3
		Техника и обучение техническим приемам игры	2	3
		Обучение различным способам перемещения	2	3
		Эстафеты с перемещениями	2	3
		Позиционные игры с верхней передачей мяча	2	3
		Позиционные игры с приемом мяча снизу двумя руками	2	3
		Упражнения для развития ловкости и быстроты. Эстафеты с элементами волейбола.	2	3
		Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	2	3
		Учебная игра	2	3
ОК.08	Тема 2.5 Спортивные игры. Футбол	Практические занятия	16	
		Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом	2	3
		Тренировка быстроты подачи и обработки мяча	2	3
		Владение мячом и отбор мяча	2	3
		Передачи по воздуху и длинные передачи	2	3
		Эстафеты с перемещениями	2	3
		Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите	2	3
		Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	2	3
		Учебная игра	2	3
ОК.08	Тема 2.6 Гимнастика	Практические занятия	14	
		Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)	2	3
		ОРУ. Строевые упражнения	2	3
		Владение мячом и отбор мяча	2	3

		Передачи по воздуху и длинные передачи	2	3
		Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите	2	3
		Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	2	3
		Учебная игра	2	3
ОК.08	Тема 2.7 Легкая атлетика.Прыжки, метания	Практические занятия	14	
		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	3
		Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши)	2	3
		Прыжки в длину с места	2	3
		Метание мяча в вертикальную цель размером 1 х 1 м (с 10 м – девушки, с 15-20 м – юноши)	2	3
		Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой	2	3
		Совершенствование скоростно-силовых качеств	2	3
		Сдача нормативов по легкой атлетике	2	3
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			32	
ОК.08	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия	32	
		Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	3
		Комплекс упражнений для утренней гимнастики	2	2
		Комплекс упражнений для глаз	2	2
		Комплекс упражнений по формированию осанки	2	2
		Комплекс дыхательных упражнений	2	2
		Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов	2	2
		Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен	2	2
		Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы	2	2
		Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук	2	2
		Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног	2	2
		Комплекс упражнений для развития быстроты	2	2
		Комплекс упражнений для развития гибкости	2	2
		Комплекс упражнений для развития координации	2	2
		Комплекс упражнений производственной гимнастики	2	2
		Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья	2	2

		Составление индивидуального плана физического развития обучающегося	2	3
Промежуточная аттестация			6	3
Всего:			168	2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет социально-экономических дисциплин №7 (1 этаж) (по нумерации вуза №6) (для проведения лекционных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Рабочее место преподавателя;

Рабочие места обучающихся;

Стационарная доска;

Проектор (переносной);

Ноутбук (переносной) Стационарная доска;

Проектор (переносной);

Ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета;

Учебно-наглядные пособия.

Элемент футбольного поля беговая дорожка №1 (г. Краснодар, Западный округ, ул. Береговая, 9)

(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Барьеры для бега, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки разметочные, нагрудные номера, палочки эстафетные, секундомер.

Перечень основного оборудования: барьеры для бега, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки разметочные, нагрудные номера, палочки эстафетные, секундомер.

Спортивная площадка (г. Краснодар, Западный округ, ул. Береговая, 9)

(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, насос для мячей, ракетки для бадминтона, воланчики для бадминтона, турник уличный, граната Ф-1, массогабаритный макет, гранаты учебные для метания, рулетка металлическая.

Программное обеспечение:

Операционная система Mikrosoft Windows 10

Пакет прикладных программ Mikrosoft Office Professional Plus 2010 Rus,

Антивирусная программа Касперского Kaspersky Endpoint Stcurity для бизнеса-расширенный Rus Edition, PeaZip, Adobe Akrobat Reader DC.

3.2 Интерактивные формы обучения студентов при изучении дисциплины

Тема	Количество часов	Интерактивная форма проведения занятия
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2 часа	Дискуссия

3.3. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.3.1. Электронные издания

Основные

1. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>
2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-466-06892-4. — URL: <https://book.ru/book/953982>
3. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554>
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104>
6. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

Дополнительные

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532>
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Среднее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104>

3.3.2. Интернет-издания

1. Электронная библиотечная система. Академия. [Электронный ресурс].Режим доступа <https://academia-moscow.ru/reader/?id=483973>
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Структурное подразделение СПО, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме **дифференцированного зачета**.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине определяются самостоятельно структурным подразделением СПО и доводятся до сведения студентов не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> 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 профессии (специальности); Определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении. <i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения; Естественно-научную сущность проблемы здоровьесбережения, возникшей в ходе профессиональной деятельности; Взаимосвязь производительного труда и здорового образа жизни.	Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -письменных /устных ответов; -тестирования. Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: -на практических занятиях; -при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; -при тестировании в контрольных точках.
Итоговая аттестация усвоенных знаний и усвоенных умений	Экспертная оценка при проведении <u>дифференцированного зачета</u>

Оценочные средства для всех видов контроля отражены в комплекте оценочных средств (КОС) по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура.