

Министерство образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский автотехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
И.Ю.Петрова/
«02/08» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД.09 Адаптивная физическая культура

по специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Курск, 2024

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физического воспитания и
ОБЗР
Протокол №1
от 31 августа 2024 г.

Председатель цикловой комиссии



А.Б.Щербаков/

Разработана в соответствии с ФГОС СОО, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413 в действующей редакции; с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 21.04.2022 N 257 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике; на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (Протокол № 20 от 15 августа 2024 года).

Составитель (автор): Степанова М.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СОО

<i>Код и наименование формируемых компетенций</i>	<i>Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	
	<i>Общие</i>	<i>Дисциплинарные</i>
<i>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной направленности</i>	<p>В части трудового воспитания: -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> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: А)базовые логические действия: -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; -устанавливать существенный признак или основание для</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); -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;</p>

	<p>сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p> <p>Б) базовые исследовательские действия:</p> <p>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений , задавать параметры и критерии их решения;</p> <p>-анализировать поученные в ходе решения задачи, результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>-уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности;</p> <p>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>-способность их использования в познавательной и социальной практике;</p>	<p>- владеть физическими упражнениями разной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>
<p>ОК04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными</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 ГТО;</p>

	<p>коммуникативными действиями: совместная деятельность; - 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> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей: - 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>	<p>- 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>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания: -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</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 ГТО; 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,</p>

	<p>вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: 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>динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>ПК1.1. Осуществлять сопровождение, в том числе документационное, процедуры закупок.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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;
<p>ПК2.1. Сопровождать логистические процессы в производстве, сбыте и распределении.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
<p>ПК3.1. Планировать, подготавливать и осуществлять процесс перегрузки грузов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; 	<ul style="list-style-type: none"> Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
<p>ПК 3.2. Определять параметры логистического сервиса.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; 	<ul style="list-style-type: none"> - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
<p>ПК 4.3. Составлять</p>	<ul style="list-style-type: none"> - способствовать формированию и 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами

<p><i>программу и осуществлять мониторинг показателей работы на уровне подразделения (участка) логистической системы.</i></p>	<p><i>проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</i></p>	<p><i>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</i></p>
---	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	82
в том числе:	
теоретическое обучение	20
практические занятия	60
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	
Раздел 1. Теоретический		20	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК1.1., ПК2.1., ПК3.1., ПК 3.2., ПК4.3.
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК1.1., ПК2.1., ПК3.1., ПК 3.2., ПК4.3.
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и	Содержание учебного материала Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК1.1., ПК2.1., ПК3.1., ПК 3.2., ПК4.3.

спортом			
Тема 1.4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК1.1., ПК2.1., ПК3.1., ПК 3.2., ПК4.3.
Тема 1.5 Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Содержание учебного материала Социально-биологические основы физической культуры и спорта	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК1.1., ПК2.1., ПК3.1., ПК 3.2., ПК4.3.
Раздел 2. Методико-практический		60	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК1.1., ПК2.1., ПК3.1., ПК 3.2., ПК4.3.
Тема 2.1. Физические способности человека и их развитие с учетом своих возможностей	Содержание учебного материала Физические способности человека и их развитие с учетом своих возможностей	20	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК1.1., ПК2.1., ПК3.1., ПК 3.2., ПК4.3.
Тема 2.2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов,	Содержание учебного материала	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК1.1., ПК2.1., ПК3.1., ПК 3.2., ПК4.3.
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Освоения отдельных элементов, профессионально-прикладной физической	40	

профессионально-прикладной физической подготовки с учетом своих возможностей	подготовки с учетом своих возможностей по индивидуальной программе		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		82	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Универсальный спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Оборудованная открытые спортивная площадка,

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект);ворота, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м., перекладина гимнастическая пристенная, , скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, комплект медболов.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
4. Глек И.В., Чернышев П. А., Викирчук М.И, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
5. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан.ун-т, 2020. – 70 с.
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
7. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
9. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
10. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО./ Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст: электронный.

3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>. –Текст: электронный.
4. МинистерствопросвещенияРоссийскойФедерации.URL:<https://edu.gov.ru/>.–
Текст:электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>.-
Режимдоступа:свободный. –Текст:электронный.
6. ОфициальныйсайтМинистерстваспортаРоссийскойФедерации.URL:[http://https://mi
nsport.gov.ru/](http://https://mi
nsport.gov.ru/).–Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> .
8. Федеральныйпортал «Российское образование».URL:<http://edu.ru/>.–
Текст:электронный.
9. Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов.
URL:<http://fcior.edu.ru/>.–Текст: электронный.

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р1,т.1.2,	– <i>составление словаря терминов, либо кроссворда</i> – <i>защита презентации/доклада-презентации</i>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 2, т. 2.1.Р3.1	– <i>выполнение самостоятельной работы</i> – <i>составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</i> – <i>составление</i>

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р4, т.4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> – <i>заполнение дневника самоконтроля</i> – <i>защита реферата</i> – <i>составление кроссворда</i> – <i>фронтальный опрос</i> – <i>контрольное тестирование</i> – <i>составление комплекса упражнений</i> – <i>оценивание практической работы</i> – <i>тестирование</i> – <i>тестирование (контрольная работа по теории)</i> – <i>демонстрация комплекса ОРУ,</i> – <i>сдача контрольных нормативов</i> – <i>сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</i> – <i>сдача нормативов ГТО</i> – <i>выполнение упражнений на дифференцированном зачете</i>
<p>ПК1.1. Осуществлять сопровождение, в том числе документационное, процедуры закупок.</p>	<p>Р1, т.2.1, Р5,т.5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> – <i>составление</i> – <i>заполнение дневника самоконтроля</i> –
<p>ПК2.1. Сопровождать логистические процессы в производстве, сбыте и распределении.</p>	<p>Р5,т.5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> – <i>демонстрация комплекса ОРУ,</i>
<p>ПК3.1. Планировать, подготавливать и осуществлять процесс перегрузки грузов.</p>	<p>Р3.1 Р1,т.1,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> –<i>составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей</i>
<p>ПК 3.2. Определять</p>	<p>Р4,т.4.1,4.2, Р5,т.5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> – <i>защита</i>

параметры логистического сервиса.		<i>презентации/доклада-презентации</i>
ПК 4.3. Составлять программу и осуществлять мониторинг показателей работы на уровне подразделения (участка) логистической системы.	Р3.1 Р1,т.1,2	– <i>демонстрация комплекса ОРУ,</i>