

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Ярославский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ярославского филиала ПГУПС

Епархин О.М.

«19» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. Адаптивная физическая культура

для специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Квалификация – Сетевой и системный администратор

Форма обучения - очная

Ярославль

2022

Рассмотрено на заседании ЦК
дисциплин естественно-научного цикла
и физической культуры
протокол № 10 от «12» мая 2022 г.
Председатель Тиханова Е.И.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1548 от 9 декабря 2016 года.

Разработчик программы:

Тиханова Е.И., преподаватель Ярославского филиала ПГУПС

Рецензент:

Губенский И.А. ., преподаватель Ярославского филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Перед началом реализации дисциплины ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура в рамках программы подготовки специалистов среднего звена студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ

физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой занимаются обучающиеся: основная, подготовительная и специальная. К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Студенты подготовительной группы занимаются по рабочей программе учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния, и, при необходимости, освобождаются от сдачи контрольных нормативов. К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Студенты специальной медицинской группы занимаются по данной рабочей программе.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	- <i>умение 1</i> ; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.	- <i>знание 1</i> ; содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 04. работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	- <i>умение 2</i> ; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	- <i>знание 2</i> ; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.
ОК 06. проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	- <i>умение 3</i> ; описывать значимость своей специальности.	- <i>знание 3</i> сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности специальности.
ОК 07. содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	- <i>умение 4</i> ; соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности.	- <i>знание 4</i> правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 08.использовать средства физической	- <i>умение 5</i> ; использовать физкультурно-	- <i>знание 5</i> правила экологической

культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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 специальности.	безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.
---	---	--

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы обучающегося 172 часа, в том числе:

Обязательная часть - 168 часов;

Вариативная часть — 4 часа.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на углубление объема знаний по разделам программы.

Объем образовательной программы обучающегося - 172 часа, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 164 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
Практические занятия (всего)	164
Практические занятия (3 семестр)	30
Практические занятия (4 семестр)	44
Практические занятия (5 семестр)	32
Практические занятия (6 семестр)	26
Практические занятия (7 семестр)	12
Практические занятия (8 семестр)	20
консультации	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3,4,5,6,8 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	30	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.		
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.		
	3. Основы здорового образа жизни		
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
	В том числе практических занятий	30	
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях на свежем воздухе.	2	
	3. Основы здорового образа жизни студента	2	
	4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	2	
	5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	2	
	6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	2	
	7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2	
	8. Обучение упражнениям на гибкость	4	
9. Обучение упражнениям на формирование осанки	4		
10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины	2		
11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук	2		
12. Упражнения для развития мелкой моторики рук	2		
13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	2		

Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	30	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры		
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		
	В том числе практических занятий	30	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	10	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	8	
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	12	
Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	30	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	1. Основы терренкура и легкой атлетики		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики		
	В том числе практических занятий	30	
	1. Техника ходьбы.	6	
	2. Техника легкоатлетических упражнений	4	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	8	
	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	12	
Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	34	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	1. Основы подвижных и спортивных игр		
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх		
	В том числе практических занятий	34	
	1. Правила подвижных и спортивных игр	4	
	2. Техника и тактика игровых действий	20	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального	10	

	состояния с использованием спортивных игр		
Тема № 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	30	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	1. Основы спортивной ходьбы		
	2. Техника способов спортивной ходьбы		
	В том числе практических занятий	30	
	1. Основные приемы спортивной ходьбы.	6	
	2. Техника спортивной ходьбы	14	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы	10	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет		10	
Консультации		8	
Всего		172	

Распределение учебного материала по семестрам ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура 09.02.06.

	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	Всего
консультации	2	2	2	2			8
Тема 1.	8	8		4		10	30
Тема 2	10	8	8			4	30
Тема 3	10		8	12			30
Тема 4.		20		10		4	34
Тема 5.		6	14		10		30
Пром.аттестация	2	2	2	2		2	10
	Пр. – 28 Конс. -2 Пром.ат.-2 Всего 32 ч	Пр. – 42 Конс. -2 Пром.ат.-2 Всего 46 ч	Пр. – 30 Конс. -2 Пром.ат.-2 Всего 34 ч	Пр. – 24 Конс. -2 Пром.ат.-2 Всего 28 ч	Пр. – 12 Всего 12 ч	Пр. – 18 Пром.ат.-2 Всего 20 ч	Пр. – 154 Конс. -8 Пром.ат.-10 Всего 172 ч

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Физкультурный оздоровительный комплекс (для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), в составе:

Спортивный зал №1 - 1шт. - специализированная учебная мебель: стол компьютерный -1шт., стол судейский -1шт., кресло-1шт., шкаф -5шт., Мебель туристическая - 1шт.. - технические средства обучения: спортивный инвентарь для баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, бокса, легкой атлетики, туризма, компьютерное место - 1 шт, принтер-1шт., подключение к сети Интернет (Wi-Fi), музыкальный центр -1шт., пульт микшерный -1шт., радиомикрофон - 1шт., видеокамера -1шт., мегафон -1шт., - учебно-наглядные пособия: стенды - 2 шт., видео и слайд фильмы (DVD-ROM) - 8 шт., нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

Спортивный зал №2 - 1шт. - специализированная учебная мебель: стол теннисный - 4шт. - технические средства обучения: спортивный инвентарь настольного тенниса, тяжелой атлетики, атлетический центр-тренажер универсальный VASIL GYM – 6шт., тренажер силовой универсальный PROFESIONAL LINE -2шт., беговая дорожка электрическая AeroFit - 1шт., дорожка электрическая KETTLER - 1шт., эллиптический тренажер KETTLER - 3шт., тренажер CROSS-TREINER Vito XL-1шт., тренажер POWER STEPPER - 1шт., тренажер силовой VSPORT INTERNATIONAL-2шт., тренажер силовой VASIL GYM -5шт., тренажер универсальный WEIDER (MANUAL D'ISRUIZION) – 1шт., тренажер силовой SPART POWER– 3шт., тренажер POWER STEPPER-1шт., скамья UNIVERSAL - 1шт., скамья для прессы JET - 1шт., скамья универсальная TORNEO-1шт., тренажер TOTAL TRAINTR tm - 1шт., степер DFC - 3шт., велотренажер STRATOS GT - 1шт., - учебно-наглядные пособия: стенды - 4 шт., нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

Лыжная база-1 шт. - специализированная учебная мебель: стелаж для лыж и палок - 4шт., стелаж для ботинок -1шт., стол для станка по обработке и подготовки лыж -1шт., скамейки -4шт., шкаф -1шт.. - технические средства обучения: лыжи -50 пар, лыжные палки- -50 пар, лыжные ботинки – 70 пар. - учебно-наглядные пособия: стенды - 4 шт., нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными изданиями, рекомендованными для использования в образовательном процессе

3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/448769>
2. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>, свободный.
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>, свободный
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://lfksport.ru/>, свободный.
5. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C>
6. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91>
7. 10. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — <https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/448586>
2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/453874>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение 1 определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; - умение 2; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. - умение 3; описывать значимость своей специальности. - умение 4; соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности. - умение 5; 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 специальности. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание 1; содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и 	<p>Критерий 1. Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Критерий 2. Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение</p>	<p>- тесты; дифференцированный зачет;</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования.</p> <p>- знание 2; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.</p> <p>- знание 3 сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности специальности.</p> <p>- знание 4 правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.</p> <p>- знание 5 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой.</p>	

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого студента в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания, а также тестирования и выполнения обучающимися теоретических и методических заданий по разделам и темам учебной дисциплины в виртуальной образовательной среде MOODLE.