

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф.
Устинова»
(БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова)

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
среднего профессионального
образования

_____ Л.К. Шамина
подпись

«4» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Для специальности
среднего профессионального образования
27.02.07 УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ПРОДУКЦИИ, ПРОЦЕССОВ
И УСЛУГ (ПО ОТРАСЛЯМ)

Рабочая программа учебной дисциплины "Физическая культура / Адаптивная физическая культура" разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 27.02.07 УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ПРОДУКЦИИ, ПРОЦЕССОВ И УСЛУГ (ПО ОТРАСЛЯМ).

Организация-разработчик:
БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела основных образовательных программ

_____/О.Ю. Иванова/

Председатель ПЦК «Метрология и менеджмент качества»

_____/И.Д. Долгушев /

4 июня 2025г.

Разработчики:

_____/ А.К. Воронов /

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины "Физическая культура / Адаптивная физическая культура" предназначена для изучения физической культуры / адаптивной физической культуры в образовательных организациях, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования при подготовке специалистов среднего звена с учетом профиля получаемого профессионального образования.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Программа учебной дисциплины "Физическая культура / Адаптивная физическая культура" относится к социально-гуманитарному циклу. На изучение дисциплины отводится **144 часа**.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины, обучающиеся должны

уметь:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

В результате освоения учебной дисциплины должны быть сформированы:

общие компетенции, включающие в себя способность:

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

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часа, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 110 часов, самостоятельной - 34 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	144
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	110
Самостоятельная работа	34
Промежуточная аттестация	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 1-2. Написание рефератов. Выступления докладчиков. Обсуждение.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 3-4. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 5-6. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 7-8. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	3	

Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 9-10. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 11-13. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 14. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	3	ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	3	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 16-17. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	3	

Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие № 18-19. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 20-21. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 22. Отработка навыков судейства в волейболе	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 23-24. Выполнение передачи мяча в парах	1	
	Практическое занятие № 25-26. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	Практическое занятие № 27-28. Игра по правилам	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 29-30. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 31-32. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	4	

Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	В том числе практических занятий	3	ОК 08
	Практическое занятие № 33. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 34. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 35. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 36. Игра по правилам	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	5	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 37. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие № 38. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	5	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 39. Отработка строевых приёмов	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	5	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 40. Отработка техники акробатических упражнений	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	

Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	5	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 41. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки.	2	
	Практическое занятие № 42. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	5	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 43. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 44. Выполнение комплекса ОРУ	1	
	Практическое занятие № 45. Контроль комбинации по акробатике	1	
	Практическое занятие № 46. Контроль комбинации на бревне, брусьях	1	
	Практическое занятие № 47. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика			ОК 08
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 48-49. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 50-51. Отработка подач	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.3.	Содержание учебного материала:	3	

Нападающий удар	В том числе практических занятий	3	ОК 08
	Практическое занятие № 52-53. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.4.	Содержание учебного материала		ОК 08
Судейство соревнований по бадминтону	В том числе практических занятий	9	
	Практическое занятие № 54. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	3	
	Практическое занятие № 55. Контроль техники подачи, ударов справа, слева	3	
	Практическое занятие № 56. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема.7.1.	Содержание учебного материала	20	ОК 08
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	В том числе практических занятий	20	
	Практическое занятие № 57. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	5	
	Практическое занятие № 58. Формирование профессионально значимых физических качеств	5	
	Практическое занятие № 59. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	5	
	Практическое занятие № 60. Прикладные виды спорта.	5	
Задания на написание рефератов. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания.			

<p>Возрастная физиология.</p> <p>Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам.</p> <p>Культура здоровья и вредные пристрастия.</p> <p>Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося.</p> <p>Культура психического здоровья.</p> <p>Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.</p> <p>Средства физической культуры в регуляции работоспособности.</p> <p>Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность).</p> <p>Цели и задачи физической культуры.</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.</p> <p>Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.</p> <p>Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.</p> <p>Анализ профессиограммы.</p> <p>Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).</p> <p>Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта.</p> <p>Прикладные умения и навыки.</p> <p>Оценка эффективности ППФП</p>		
Промежуточная аттестация	-	
Всего	144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Спортивный зал, оснащенный:

- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;
- техническими средствами:
- аудиоаппаратура.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Литература

Основная:

1. Кораблёва, Елена Николаевна. Оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва, В. В. Трунин ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2011. - 1 эл. жестк. диск : табл. - (ЭБС ВОЕНМЕХ). - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr01685.pdf. - Библиогр.: с. 83-84. - ISBN 978-5-85546-625-6 : Б. ц. Текст: электронный // Электронно-библиотечная система Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова: [сайт]. — URL: <http://library.voenmeh.ru/jirbis2/> (дата обращения: 29.11.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Весовой режим спортсмена и рекомендации по регулированию веса [Электронный ресурс] : методические рекомендации / БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова ; сост. В. В. Семёнов. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2008. - 1 эл. жестк. диск. - (ЭБС ВОЕНМЕХ). - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr01259.pdf. - Б. ц. Текст: электронный // Электронно-библиотечная система Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова: [сайт]. — URL: <http://library.voenmeh.ru/jirbis2/> (дата обращения: 29.11.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Основы тренерского мастерства [Электронный ресурс] : зачётно-переводные требования по дисциплине : методические указания для вузов / БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова ; авт.-сост. Е. Н. Кораблёва. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2008. - 1 эл. жестк. диск : обр., табл. - (ЭБС ВОЕНМЕХ). - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr00927.pdf. - Б. ц. Текст: электронный // Электронно-библиотечная система Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова: [сайт]. — URL: <http://library.voenmeh.ru/jirbis2/> (дата обращения: 29.11.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Дополнительная:

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408> (дата обращения: 01.12.2024).

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> (дата обращения: 01.12.2024).

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 01.12.2024).

3.2.2 Интернет-ресурсы:

1. Журнал «Культура физическая и здоровье» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/h.ru/lib/>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/> свободный. – Загл. с экрана.
3. ЭБС Издательства «ЮРАЙТ»: <http://biblio-online.ru>
4. Электронная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ»: <http://library.voenmeh.ru>
5. ЭБС Издательства «ЛАНЬ»: <http://e.lanbook.com/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения самостоятельных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
<u>Уметь:</u> 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

Форма итогового контроля по учебной дисциплине «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» - зачет.