

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Рубцовский индустриальный институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования

**«Алтайский государственный технический университет  
им. И. И. Ползунова»**

**Кафедра «Гуманитарные дисциплины»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Код и наименование дисциплины: ОГСЭ.5.2 Адаптационная физическая культура**

**Код и наименование специальности: 09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

**Форма обучения: Очная**

<b>Статус</b>	<b>Должность</b>	<b>И.О. Фамилия</b>	<b>Подпись</b>
Разработчик	доцент	В.О. Ксендзов	
Согласовал	Зав. кафедрой ГД	А.Ю. Павлов	
	Руководитель ППССЗ	Л.А. Попова	

Рубцовск

# 1 Паспорт рабочей программы дисциплины «Адаптационная физическая культура»

**1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** обязательная часть общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Дисциплина призвана способствовать оптимальному планированию физкультурно-оздоровительных занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

Цель учебной дисциплины – формирование знаний и умений, соответствующих ОК 03, ОК 04, ОК 06., ОК 07, ОК 08 ФГОС СПО.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Номер /индекс компетенции по ФГОС СПО	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:	
		знать	уметь
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	информацию для совершенствования теоретической физической подготовленности, требования к организаторской и судейской деятельности в избранном виде спорта	совершенствовать теоретическую подготовленность, общую и специальную физическую подготовленность, техническую подготовленность, психологическую подготовленность, тактическую подготовленность, интегральную спортивную подготовленность, организаторскую и судейскую подготовленность в избранном виде спорта;
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	основы деятельности коллектива	организовывать работу коллектива и команды
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе	сущность общечеловеческих ценностей в разрезе отношения к здоровью человека	соблюдать основы здорового образа жизни

	с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения		
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	знать способы и средства сохранности здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций	применять способы и средства сохранности здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	естественнонаучные основы физической культуры и спорта; теорию и методику избранного вида спорта; способы и средства обеспечения здорового и безопасного образа жизни, значение физической культуры в жизнедеятельности человека	пользоваться методиками самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно выстраивать и реализовывать перспективные линии физического саморазвития и самосовершенствования; применять способы и средства сохранности здоровья

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов по видам учебной работы
<b>Общий объем учебной нагрузки:</b>	<b>175</b>
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:</b>	<b>163</b>
в том числе:	
практические занятия	163
Промежуточная аттестация в форме зачетов	12

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

В состав дисциплины «Адаптационная физическая культура» (3-8 семестры) входят специализированные направления системы физического воспитания.

Номер занятия	Раздел	Тема	Количество часов
1	<b>Методико-практический</b>	Знакомство с правилами, методикой проведения занятий. Техника безопасности.	2
2		Методика определения уровня физического развития, оценка здоровья.	4
3		Антропометрические измерения и функциональные пробы. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культуры.	2
4	<b>Учебно-тренировочный</b>	Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств с учетом нозологии.	35
5		Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма с учетом нозологии.	35
6		Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма студента, с учетом имеющегося у него заболевания.	35
7		Обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и преподавателя.	15
8		Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.	25
9	<b>Подготовка и выполнение упражнений</b>	Подготовка карточки с индивидуальным комплексом упражнений, соответственно заболеванию. Самостоятельное выполнение упражнений	10
		Итого	163

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивного инвентаря различного назначения

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий в составе:**

- Волейбольная площадка
- Беговая дорожка
- Спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

**Вспомогательные помещения стадиона (расположены в здании спортивного комплекса)**

Основное оборудование: раздевалки (мужская – площадью 22,6 кв.м. на 24 места, женская – площадью 30,1 кв.м. на 24 места), оснащенные душевыми, шкафчиками и скамейками.

#### **Лыжная база**

Основное оборудование: лыжи, палки, ботинки (более 50 комплектов).

#### **Тренажерный зал**

Основное оборудование: тренажеры различной направленности (более 20 единиц), олимпийские штанги в комплекте (3 единицы).

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **3.2.1 Основная литература**

1а. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74265.html> (дата обращения: 16.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

1б. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 107 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74266.html> (дата обращения: 16.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 3.2.2 Дополнительная литература

2. Каткова А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / Каткова А.М., Храмцова А.И.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79030.html> (дата обращения: 16.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 3.2.3 Интернет-ресурсы

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

[http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION\\_ID=49&MAGAZINE\\_ID=89668](http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=89668)

Физическая культура в школе. Ежемесячный научно-методический журнал.

[www.teoriya.ru/](http://www.teoriya.ru/)

Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также при выполнении студентами индивидуальных заданий, сдаче зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Знать:</b> информацию для совершенствования теоретической физической подготовленности, требования к организаторской и судейской деятельности в избранном виде спорта; основы деятельности коллектива сущность общечеловеческих ценностей в разрезе отношения к здоровью человека способы и средства сохранения здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций естественнонаучные основы физической культуры и спорта; теорию и методику избранного вида спорта; способы и средства обеспечения здорового и безопасного образа жизни, значение физической культуры в жизнедеятельности человека</p>	<p><i>Защита реферата, зачеты</i></p>
<p><b>Уметь:</b> совершенствовать теоретическую подготовленность, общую и специальную физическую подготовленность, техническую подготовленность, психологическую подготовленность, тактическую подготовленность, интегральную спортивную подготовленность, организаторскую и судейскую подготовленность в избранном виде спорта; организовывать работу коллектива и команды соблюдать основы здорового образа жизни применять способы и средства сохранения здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций пользоваться методиками самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно выстраивать и реализовывать перспективные линии физического саморазвития и самосовершенствования; применять способы и средства сохранения здоровья</p>	<p><i>Защита реферата, зачеты</i></p>



Приложение Б

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Рубцовский индустриальный институт (филиал)  
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет  
им. И.И. Ползунова»

Кафедра «Гуманитарные дисциплины»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Адаптационная физическая культура**

Для специальности: 09.02.07 Информационные системы и  
программирование

Форма обучения: очная

Рубцовск

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

**Целью реферата** является корректное и обоснованное раскрытие актуальной темы, на основе применения современной методологии, ознакомление с репрезентативными источниками и изложение собственного отношения к рассматриваемой проблеме. В реферате должно быть продемонстрировано умение рассматривать тему, классифицировать различные подходы к ней, отношение к интерпретациям, оперировать лингвистическим категориальным аппаратом, излагать собственное понимание проблемы.

**Тема реферата** выбирается самим студентом из предложенного перечня или может быть определена индивидуально при условии предварительного согласования с преподавателем. Критерий один - научный интерес автора, его методологическая и мировоззренческая ориентация.

**Содержание** реферата приобретает определенную основательность, если происходит не только обоснование актуальности проблемы, но и **приводится «история вопроса»**. Для обоснованного анализа необходимо реферирование не менее шести-восьми источников по избранной теме (монографий или статей). Возможно использование работ на иностранных языках.

Соответствующий данному реферату понятийный аппарат (термины) должен быть представлен в начале реферата. Понятийный аппарат - необходимый инструментарий для корректного раскрытия темы.

### **Структура реферата:**

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение (обосновывается актуальность темы, ставится цель и задачи реферата, определяется уровень исследования проблемы);
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на главы, разделы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение (подводится итог анализа и формулируются некоторые выводы);
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Структура реферата должна быть обоснованна, логична, соответствовать содержанию, целям и задачам.

*Объем реферата* от 10 до 15 страниц, на странице 28-30 строк, в строке 58-60 знаков (12 или 14 кегль).

Реферат должен быть тем или иным способом сброшюрован.

**Защита** реферата в форме презентации (12-15 слайдов).

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### **Общие рекомендации:**

к занятиям допускаются студенты только в спортивной форме; перед началом занятий обязательно проведение разминки; после окончания занятий необходимо снять спортивную одежду, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

### **При проведении спортивных игр:**

занятия должны проходить на сухой площадке и в спортивной обуви с нескользкой подошвой;  
начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде преподавателя;  
избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам.

**При занятиях гимнастикой и акробатикой:**

перед началом занятий проверить надежность крепления и исправность снарядов;  
не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или страховки;  
не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;  
не стоять близко при выполнении упражнений другим обучающимся.

**При занятиях легкой атлетикой:**

тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме;  
при выполнении метаний посмотреть, нет ли людей в секторе метаний;  
не подавать снаряд для метаний друг другу броском;  
при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

**При занятиях по лыжной подготовке:**

надеть легкую теплую одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки;  
лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги (или чуть больше);  
соблюдать дистанцию при движении на лыжах 3 – 4 м, при спусках с горы не менее 30 м;  
при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;  
при первых признаках обморожения сообщить об этом преподавателю.