

Балаковский инженерно-технологический институт – филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**КОЛЛЕДЖ ЭНЕРГЕТИКИ И ТЕХНОЛОГИЙ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дисциплины**

**«Физическая культура» (Адаптивная физическая культура)»**  
(наименование дисциплины)

**по специальности среднего профессионального образования**  
**«13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и**  
**электромеханического оборудования (по отраслям)»**  
(код, наименование специальности)

**Форма обучения**  
очная

**Квалификация**  
техник

Программу составил(и):

*преподаватель техникума, Зуева Ирина Аркадьевна*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура (Адаптивная физическая культура)**

разработана и составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и Федеральным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности «13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена цикловой методической комиссией

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель цикловой методической комиссии

*Михайлова Ольга Николаевна*

### Цель освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» является базовой дисциплиной социально-гуманитарного цикла, ее изучение направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» является обязательной частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.13 «Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)».

### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	З–ОК-4. Знать: психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты У–ОК-4. Уметь: использовать преимущества командной и индивидуальной работы; организовывать работу коллектива и команды В–ОК-4. Владеть: техниками выстраивания и поддержания деловых отношений с членами команды и руководством; конструктивным поведением в конфликтной ситуации; готовность брать на себя ответственность за работу членов команды.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З–ОК-8. Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. У–ОК-8. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. В–ОК-8. Владеть: рациональными приемами двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

### Структура и содержание учебной дисциплины

#### Содержание лекционного курса

Тема лекции. Вопросы, отрабатываемые на лекции	Всего часов	Литература
1	2	3
<b>Лекция 1. Двигательная активность. Рациональное питание и профессия. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.</b> <i>Вопросы, рассматриваемые на лекции:</i> 1. Что включает в себя понятие «Двигательная активность». 2. Вопросы правильного питания в сфере выбранной деятельности. 3. Вред курения, алкоголизма, наркомании.	2	1,3,5,6
<b>Лекция 2. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</b>	2	1,3,5,6

<p><i>Вопросы, рассматриваемые на лекции:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды массажа</li> <li>2. Что означает физическое переутомление и его профилактика</li> <li>3. Что означает умственное переутомление и его профилактика.</li> <li>4. Физическая активность при переутомлении.</li> </ol> <p><b>Лекция 3. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).</b></p> <p><i>Вопросы, рассматриваемые на лекции:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Критерии самоконтроля.</li> <li>2. Субъективные показатели самоконтроля.</li> <li>3. Объективные показатели самоконтроля.</li> <li>4. Тесты для определения уровня развития физических качеств.</li> <li>4. Примерная форма ведения дневника самоконтроля.</li> </ol>	2	1,3,5,6
<p><b>Лекция 4. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.</b></p> <p><i>Вопросы, рассматриваемые на лекции:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные компоненты образа жизни.</li> <li>2. Какие педагогические условия необходимо создать для осуществлении устойчивой потребности в физическом самовоспитании.</li> <li>3. Как определить уровень физической подготовленности.</li> <li>4. Этапы формирования знаний в личные убеждения.</li> </ol>	2	1,3,5,6

### Перечень практических занятий

Тема практического занятия. Вопросы, отрабатываемые на практическом занятии	Всего часов	Литература
1	2	3
<p><b>Тема 1. Легкая атлетика</b></p> <p>Тема 1.1. Равномерный кросс. Выполнение кроссов с равномерной скоростью, совершенствование техники выполнения кросса.</p> <p>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Выполнение скоростных упражнений, техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения</p> <p>Тема 1.3. Длинные дистанции. Выполнение скоростных упражнений:  -повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м)  -бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м  -бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 100,200,300,400м  -специальные упражнения спринтеров.  - бег на 500/1000м  - бег на 2000/3000м.</p> <p>Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега. Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки.</p> <p>Тема 1.5. Выполнение прыжковых упражнений, метаний. Выполнение прыжка в длину с места, с разбега, выполнение упражнений. Выполнение метания мяча.</p> <p>Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжках, метании.</p>	36	1,2,3,5,6
<p><b>Тема 2. Спортивные игры.</b></p> <p><b>2.1 Волейбол.</b></p> <p>Тема 2.1.1 Техника выполнения передач. Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.). Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях.</p> <p>Тема 2.1.2. Техника выполнения подач. Изучение техники подач. Выполнение подачи в упрощённых условиях.</p> <p>Тема 2.1.3. Нападающий удар. Овладение техникой выполнения удара и</p>	14	1,2,3,4,6

<p>техническими приемами, тренировка технических действий. Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях. Тема 2.1.4. Игра на блоке. Освоение техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. Подстраховка после блокирования. Тема 2.1.5. Тактика нападения и защиты. Обучение принимать наиболее целесообразное место для последующих технических приёмов, варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Тема 2.1.6. Контроль выполнения приемов игры в волейбол. Выполнение передач и подач, выполнение ударов, игра на блоке.</p> <p><b>2.2 Спортивные игры. Баскетбол</b></p> <p>Тема 2.2.1. Стойка и передвижения. Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику. Тема 2.2.2. Совершенствование техники передач, ведения, броска. Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях. Тема 2.2.3. Тактика нападения и защиты. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите. Тема 2.2.4. Контроль выполнения приемов игры в баскетбол. Выполнение передач, ведения мяча, броска.</p> <p><b>Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол.</b></p> <p>Тема 2.3.1. Ведение мяча и передвижения. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тема 2.3.2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях. Тема 2.3.3. Тактика нападения и защиты. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите. Техника и тактика игры вратаря.</p> <p><b>2.4. Спортивные игры. Бадминтон.</b></p> <p>Тема 2.4.1. Работа с ракеткой, выполнение ударов. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке. Выполнение ударов. Тема 2.4.2. Совершенствование техники выполнения подач. Выполнение подачи в бадминтоне: снизу и сбоку; выполнение приёма волана. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях. Тема 2.4.3. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Тренировочная игра.</p>	<p>14</p> <p>8</p> <p>12</p>	<p>1,2,3,4,6</p> <p>1,2,3,4,6</p> <p>1,2,3,4,6</p>
<p><b>Тема 3. Плавание.</b></p> <p>Тема 3.1. Плавание способом «кроль». Специальные плавательные упражнения пловца. Подводящие упражнения для плавания способом «кроль». Работа с плавательными досками. Плавание способом «кроль». Старт с воды, с тумбы. Тема 3.2. Плавание способом «брасс». Специальные плавательные упражнения пловца. Подводящие упражнения для плавания способом «брасс». Работа с плавательными досками. Плавание способом «брасс». Старт с воды, с тумбы. Сдача контрольных нормативов.</p>	<p>22</p>	<p>1,2,3,5,6</p>

<p><b>Тема 4. Лыжная подготовка.</b> Тема 4.1. Основы лыжной подготовки. Техника поворотов на месте. Преодоление подъемов, спусков. Техника попеременного двушажного хода. Тема 4.2. Техники лыжных ходов. Техника попеременного двушажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный двушажный ход. Элементы тактики лыжных гонок. Сдача контрольных нормативов.</p>	10	1,2,3,5,6
<p><b>Тема 5. Атлетическая гимнастика</b> <b>Тема 5.1 Общая физическая подготовка</b> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Развитие силовых способностей избранных групп мышц. Силовые упражнения для коррекции фигуры. <b>Тема 5.2 Основы самостоятельной силовой тренировки</b> Упражнения с отягощением, дозировка и техника упражнений, самоконтроль за нагрузкой.</p>	20	1,2,3,5,6

#### Перечень самостоятельных занятий

Тема практического занятия. Вопросы, отрабатываемые на практическом занятии	Всего часов	Литература
1	2	3
<p><b>Тема 1. Легкая атлетика</b> Тема 1.1. Равномерный кросс. Выполнение кроссов с равномерной скоростью, совершенствование техники выполнения кросса. Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Выполнение скоростных упражнений, техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Тема 1.3. Длинные дистанции. Выполнение скоростных упражнений: -повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м) -бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м -бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 100,200,300,400м -специальные упражнения спринтеров. - бег на 500/1000м - бег на 2000/3000м. Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега. Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки. Тема 1.5. Выполнение прыжковых упражнений, метаний. Выполнение прыжка в длину с места, с разбега, выполнение упражнений. Выполнение метания мяча. Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжках, метании.</p>	6	1,2,3,5,6
<p><b>Тема 2. Спортивные игры.</b> <b>2.1 Волейбол.</b> Тема 2.1.1 Техника выполнения передач. Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.). Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях. Тема 2.1.2. Техника выполнения подач. Изучение техники подач. Выполнение подачи в упрощённых условиях. Тема 2.1.3. Нападающий удар. Владение техникой выполнения удара и техническими приемами, тренировка технических действий. Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях. Тема 2.1.4. Игра на блоке. Освоение техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. Подстраховка после блокирования. Тема 2.1.5. Тактика нападения и защиты. Обучение принимать наиболее</p>	4	1,2,3,4,6

<p>целесообразное место для последующих технических приёмов, варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий.</p> <p>Тема 2.1.6. Контроль выполнения приемов игры в волейбол. Выполнение передач и подач, выполнение ударов, игра на блоке.</p> <p><b>2.2 Спортивные игры. Баскетбол</b></p> <p>Тема 2.2.1. Стойка и передвижения. Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику.</p> <p>Тема 2.2.2. Совершенствование техники передач, ведения, броска. Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях.</p> <p>Тема 2.2.3. Тактика нападения и защиты. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите.</p> <p>Тема 2.2.4. Контроль выполнения приемов игры в баскетбол. Выполнение передач, ведения мяча, броска.</p>	4	1,2,3,4,6
<p><b>Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол.</b></p> <p>Тема 2.3.1. Ведение мяча и передвижения. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.</p> <p>Тема 2.3.2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях.</p> <p>Тема 2.3.3. Тактика нападения и защиты. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите. Техника и тактика игры вратаря.</p>	4	1,2,3,4,6
<p><b>2.4. Спортивные игры. Бадминтон.</b></p> <p>Тема 2.4.1. Работа с ракеткой, выполнение ударов. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке. Выполнение ударов.</p> <p>Тема 2.4.2. Совершенствование техники выполнения подач. Выполнение подачи в бадминтоне: снизу и сбоку; выполнение приёма волана. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях.</p> <p>Тема 2.4.3. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Тренировочная игра.</p>	4	1,2,3,4,6
<p><b>Тема 3. Плавание.</b></p> <p>Тема 3.1. Плавание способом «кроль». Специальные плавательные упражнения пловца. Подводящие упражнения для плавания способом «кроль». Работа с плавательными досками. Плавание способом «кроль». Старт с воды, с тумбы.</p> <p>Тема 3.2. Плавание способом «брасс». Специальные плавательные упражнения пловца. Подводящие упражнения для плавания способом «брасс». Работа с плавательными досками. Плавание способом «брасс». Старт с воды, с тумбы.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>	2	1,2,3,5,6
<p><b>Тема 4. Лыжная подготовка.</b></p> <p>Тема 4.1. Основы лыжной подготовки. Техника поворотов на месте. Преодоление подъемов, спусков. Техника попеременного двушажного хода.</p> <p>Тема 4.2. Техники лыжных ходов. Техника попеременного двушажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный двушажный ход. Элементы тактики</p>	2	1,2,3,5,6

лыжных гонок. Сдача контрольных нормативов.		
<b>Тема 5. Атлетическая гимнастика</b> <b>Тема 5.1 Общая физическая подготовка</b> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Развитие силовых способностей избранных групп мышц. Силовые упражнения для коррекции фигуры. <b>Тема 5.2 Основы самостоятельной силовой тренировки</b> Упражнения с отягощением, дозировка и техника упражнений, самоконтроль за нагрузкой.	2	1,2,3,5,6

**Учебно-методическое обеспечение дисциплины:**

**Основные источники, электронные издания:**

1. 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>

2. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495770>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>

4. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>

5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495699>

**Дополнительные источники:**

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49633>

**Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

<https://biti.mephi.ru/sveden/objects/>