

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«АРМАВИРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФК.00 Физическая культура (адаптивная)**

для профессионального обучения

по профессии 19601 Швея

Армавир, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(АДАПТИВНАЯ).....4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ.....10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ.....11

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 Физическая культура (адаптивная)

### 1.1 Область применения адаптированной рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура (адаптивная) является частью адаптированной основной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки разработана в соответствии с методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденных Минобрнауки России от 20.04.2015 №06-830/н. для профессии 19601 Швея

### 1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной основной программы профессионального обучения: ФК.00 Физическая культура (адаптивная)

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель: показать возможность физической реабилитации лиц с ОВЗ средствами физической культуры и спорта, улучшение их морального состояния.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения личностных результатов:

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 16 Стрессоустойчивость, коммуникабельность

ЛР 17 Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 18 Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками

ЛР 19 Владеющий социально - бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 66 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузки (всего)</b>	<b>66</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)</b>	<b>66</b>
в том числе:	
Лабораторная занятия	-
Практическая часть	<b>56</b>
Контрольные работы	<b>4</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</b>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, содержание лабораторных и практических занятий, тематика самостоятельной работы обучающихся	Объём часов	Уровень освоения и коды общих компетенций, коды профессиональных компетенций и личностных результатов, формируемых в ходе освоения программы (указанных в пункте 1.3)
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический курс		6	
Тема 1. Адаптивное физическое воспитание в оздоровительно-профессиональной подготовке обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья	<p><b>Теоретические занятия</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 Адаптивная физическая культура и спорт</p> <p>2 Социально-биологические основы адаптивной физической культуры и спорта.</p> <p>3 Средства адаптивной физической культуры и спорта и их воздействие на организм человека с ограниченными возможностями. Адаптация к условиям среды</p> <p>4 Основы здорового образа жизни. Самоконтроль на занятиях адаптивной ФК</p> <p>5 Техника безопасности на занятиях</p> <p>Контрольная работа № 1 по разделу 1 Теоретический курс</p>	6 5 1 1 1 1 1	1 ЛР.6 ОК.4, ОК.5
Тема 2.1. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств	<p><b>Раздел 2.</b></p> <p><b>Практический курс</b></p> <p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1 Челночный бег 3x10 м (сек)</p> <p>2 Техника бега на длинные дистанции. Упражнения для развития выносливости</p> <p>3 Техника бега на короткие дистанции. Упражнения для развития быстроты</p>	1 60 6 1 1 1	3 ЛР 18, ЛР 19 ОК.3

	4	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для развития гибкости	1	
	5	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых способностей	1	
	6	Прыжки в высоту. Упражнения для координации движений	1	
<b>Тема 2.2.</b> Операционное; овладение средствами и двигательной активностью, достижения для здоровья, профессиональных и жизненно важных целей личности	<b>Практические занятия</b>			<b>3</b>
	1	Оценка функционального состояния организма человека с отклонениями в состоянии здоровья и применение средств адаптивного физического воспитания для его направленной коррекции.	1	3 ЛР 18, ЛР 19 ОК.6
	2	Основы элементов самомассажа.	1	
	3	Методики корригирующей гимнастики (коррекция осанки, свода стопы, мелкой моторики, зрения, особенностей соматического состояния).	1	
<b>Тема 2.3</b> Обучение специально-коррекционным упражнениям	<b>Практические занятия</b>			<b>5</b>
	<b>Тема 2.3.1</b> Коррекция особенностей моторного развития.			<b>3</b>
	1	Комплексы упражнений для формирования свода стопы	1	3 ЛР 18, ЛР 19 ОК.4
	2	Комплексы упражнений для коррекции осанки	1	
	3	Комплексы упражнений для развития мелкой моторики	1	
	<b>2.3.2 Методики коррекции особенностей соматического состояния</b>			<b>2</b>
	1	комплексы упражнений для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний	1	3 ЛР 18, ЛР 19 ОК.3
	2	комплексы упражнений для коррекции особенностей дыхательной системы	1	
<b>Тема 2.4.</b> Общая физическая подготовка	<b>Практические занятия</b>			<b>11</b>
	<b>2.4.1</b> Строевые упражнения			<b>5</b>
	1	Строевые упражнения на месте.	1	3 ЛР 18, ЛР 19 ОК.2; ОК.3
	2	Строевые упражнения в движении	1	
	3	Построение и перестроение	1	
	4	Строевые приёмы	1	

	5	Размыкание и смыкание, передвижение	1	ЛР 18, ЛР 19 ОК.2; ОК.3
	<b>2.4.2 ОРУ с предметами и без предметов</b>			
	1	комплекс гимнастических упражнений с предметами и без предметов, для развития и укреплению мышц верхних и нижних конечностей;	1	
	2	комплекс гимнастических упражнений без предметов, для развития и укреплению мышц спины и пресса;	1	
	<b>2.4.3 Упражнения, выполняемые на тренажерах комплексного и локального воздействия.</b>			
	1	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и пресса	1	
	2	упражнения на тренажерах используемые для развития и укреплению мышц нижних конечностей	1	
	3	упражнения на тренажерах используемые для развития и укреплению мышц верхних конечностей	1	
	<b>Контрольная работа № 2 по теме: Комплексы гимнастических упражнений с предметами (мячи, утяжелители, гимнастические палки, обручи), для развития и укреплению мышц спины и пресса)</b>			
	<b>Зачёт</b>			

	<b>2 семестр</b>			ЛР 18, ЛР 19 ОК.2
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок.	7	
	2	Ускоренная ходьба с переходом на бег, переход с бега на ходьбу.	1	
	3	Бег «змейкой» и по ориентирам	1	
	4	Прыжки в длину, способом «Согнув Ноги»	1	
	5	Метание малого мяча с места	1	
	6	Метание малого мяча с разбега	1	
	<b>Контрольная работа № 3 по теме: Обучение адаптированным элементам двигательных действий в циклических видах спорта. Обучение адаптированным элементам техники лёгкой атлетики мяча</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>2.6.1 Спортивные игры: Настольный теннис</b>			
	1	Стойки игрока	1	
	<b>Тема 2.5. Обучение адаптированным элементам двигательных действий в циклических видах спорта. Обучение адаптированным элементам техники лёгкой атлетики</b>			
	<b>Тема 2.6. Обучение подвижным играм и</b>			

адаптированным элементам спортивных игр	2	Передвижения игрока: шаги, прыжки, рывки	1	ЛР 16, ЛР 17 ОК.6	
	3	Жонглирование мячом	1		
	4	Способы держания ракетки, упражнения на координацию	1		
	5	Технические приёмы: подача, удары	1		
	6	Технические приёмы, упражнения для развития быстроты	1		
	7	Технические приёмы, упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1		
	8	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой	1		
	9	Подача справа и слева. Учебная игра	1		
	10	Двусторонняя игра с практическим судейством	1		
	<b>Тема 2.6.2 Спортивные игры: волейбол</b>				<b>16</b>
	1	Правила игры. Техника безопасности. Стойки игрока	1		
	2	Перемещение волейболиста	1		
	3	Разучивание техники нижней прямой подачи	1		
	4	Разучивание верхней прямой подачи.	1		
	5	Разучивание боковой подачи	1		
6	Разучивание техники силовой подачи	1			
7	Передача мяча двумя руками снизу	1			
8	Передача мяча двумя руками сверху	1			
9	Передача мяча сверху в парах	1			
10	Передача мяча снизу в парах. Учебная игра по упрощенным правилам	1			
11	Упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Учебная игра	1			
12	Тактика одиночной игры	1			
13	Тактика парной игры	1			
14	Страховка, блокировка.	1			
15	Двусторонняя игра с практическим судейством.	1			
<b>Контрольная работа № 4 по теме: Способы передачи мяча</b>			<b>1</b>		
<b>Дифференцированный зачёт</b>			<b>1</b>		
<b>ИТОГО</b>			<b>66</b>		



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины в наличии имеется тренажерный зал, плоскостное спортивное сооружение.

**Оснащение:** волейбольные стойки, волейбольные мячи, скакалки, обручи гимнастические, теннисный стол, теннисные ракетки, шахматы, шашки, игра «Городок», игра «Дартс».

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. пособие для СПО / Т.П.Бегидова.- 2-е изд. испр. и доп.- М.: Издательство Юрайт, 2019.- 191 с.- (Серия : Профессиональное образование). – Текст: непосредственный

##### **Дополнительные источники:**

1. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
2. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
3. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <https://www.libfox.ru/602169-lyudmila-artamonova-lechebnaya-i-adaptivno-ozdorovitel'naya-fizicheskaya-kultura.html>
2. <https://www.libfox.ru/658436-evgeniy-vrublevskiy-legkaya-atletika-osnoyy-znaniy-v-voprosah-i-otvetah.html>
3. <https://iknigi.net/avtor-v-zhdanov/124159-obuchenie-nastolnomu-tennisu-za-5-shagov-v-zhdanov/read/page-1.html>  
<https://mega-talant.com/biblioteka/uchebno-metodicheskoe-posobie-razvivayushchie-igry-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kultury-88869.html>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>умения</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контроль выполнения практических заданий, зачет, дифференцированный зачет.
<b>знания</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. - об основах здорового образа жизни.	Тестирование, контрольные работы, зачет, дифференцированный зачет.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) При необходимости предусмотрено увеличение времени на подготовку, а также предоставление дополнительного времени для подготовки ответов.