

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, 2024

## 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 №06-830вн. 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. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем 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, формирование которых способствует элемент программы (указанных в пункте 1.3)
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический курс</b>		6	
<b>Тема 1. Адаптивное физическое воспитание в оздоровительно-профессиональной подготовке обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья</b>	<b>Теоретические занятия</b>	6	
	<b>Содержание учебного материала</b>	5	
	1 Адаптивная физическая культура и спорт	1	1
	2 Социально-биологические основы адаптивной физической культуры и спорта.	1	ЛР.6
	3 Средства адаптивной физической культуры и спорта и их воздействие на организм человека с ограниченными возможностями. Адаптация к условиям среды	1	ОК.4, ОК.5
	4 Основы здорового образа жизни. Самоконтроль на занятиях адаптивной ФК	1	
	5 Техника безопасности на занятиях	1	
	<b>Контрольная работа № 1 по разделу 1 Теоретический курс</b>	1	
	<b>Раздел 2. Практический курс</b>	60	
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	6	
<b>Тема 2.1. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств</b>	<b>Практические занятия</b>	1	3
	1 Челночный бег 3x10 м (сек.)	1	ЛР 18, ЛР 19
	2 Техника бега на длинные дистанции. Упражнения для развития выносливости	1	ОК.3
	3 Техника бега на короткие дистанции. Упражнения для развития быстроты	1	

	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>Практические занятия</b>			<b>3</b>
<b>Тема 2.2.</b> Операционное; овладение средствами и методами двигательной активности, для достижения оздоровительных, профессиональных и жизненно важных целей личности	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>Практические занятия</b>			<b>5</b>
<b>Тема 2.3</b> Обучение специально-коррекционным упражнениям	<b>Тема 2.3.1 Коррекция особенностей моторного развития.</b>			<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	11
2	комплексы упражнений для коррекции особенностей дыхательной системы	1		
	<b>Практические занятия</b>			<b>5</b>
<b>Тема 2.4.</b> Общая физическая подготовка	<b>2.4.1 Строевые упражнения</b>			<b>3</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>		2	
1	комплексы гимнастических упражнений с предметами и без предметов, для развития и укрепления мышц верхних и нижних конечностей;	1	
2	комплексы гимнастических упражнений без предметов, для развития и укрепления мышц спины и пресса;	1	
<b>2.4.3 Упражнения, выполняемые на тренажерах комплексного и локального воздействия.</b>		3	
1	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и пресса	1	
2	упражнения на тренажерах используемые для развития и укрепления мышц нижних конечностей	1	
3	упражнения на тренажерах используемые для развития и укрепления мышц верхних конечностей	1	
<b>Контрольная работа № 2 по теме: Комплексы гимнастических упражнений с предметами (мячи, утяжелители, гимнастические палки, обручи), для развития и укрепления мышц спины и пресса)</b>		1	
Зачёт		1	
<b>2 семестр</b>			
<b>Тема 2.5. Обучение адаптированным элементам двигательных действий в циклических видах спорта. Обучение адаптированным элементам техники лёгкой атлетики</b>		7	ЛР 18, ЛР 19 ОК.2
<b>Практические занятия</b>		7	
1	Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок.	1	
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>		1	
<b>Практические занятия</b>		26	
<b>2.6.1 Спортивные игры: Настольный теннис</b>		10	
1	Стойки игрока	1	
<b>Тема 2.6. Обучение подвижным играм и</b>		3	

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	Перемещения 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>			1		
<b>Дифференцированный зачёт</b>			1		
<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, теннисные мячи, гимнастические палки, массажеры для стоп, гантели, шахматы, шашки, 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
2. Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования/ В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2024. -287, (1) с: ил. – (Учебник СПО). - 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.

###### Интернет-ресурсы:

1. <https://www.libfox.ru/602169-lyudmila-artamonova-lechebnaya-i-adaptivno-ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura.html>
2. <https://www.libfox.ru/658436-evgeniy-vrublevskiy-legkaya-atletika-osnovy-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>

#### 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.