

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

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

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
Раздел 1. Теоретический курс		6	
Тема 1. Адаптивное физическое воспитание в оздоровительно-профессиональной подготовке обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья	Теоретические занятия	6	
	Содержание учебного материала	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	
	Контрольная работа № 1 по разделу 1 Теоретический курс	1	
	Раздел 2. Практический курс	60	
	Учебно-тренировочные занятия	6	
Тема 2.1. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств	Практические занятия	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	
	Практические занятия			3
Тема 2.2. 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	
	Практические занятия			5
Тема 2.3 Обучение специально-коррекционным упражнениям	Тема 2.3.1 Коррекция особенностей моторного развития.			3
	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	
	2.3.2 Методики коррекции особенностей соматического состояния			2
	1	комплексы упражнений для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний	1	11
2	комплексы упражнений для коррекции особенностей дыхательной системы	1		
	Практические занятия			5
Тема 2.4. Общая физическая подготовка	2.4.1 Строевые упражнения			3
	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
2.4.2 ОРУ с предметами и без предметов		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	
2.4.3 Упражнения, выполняемые на тренажерах комплексного и локального воздействия.		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	
Контрольная работа № 2 по теме: Комплексы гимнастических упражнений с предметами (мячи, утяжелители, гимнастические палки, обручи), для развития и укрепления мышц спины и пресса)		1	
Зачёт		1	
2 семестр			
Тема 2.5. Обучение адаптированным элементам двигательных действий в циклических видах спорта. Обучение адаптированным элементам техники лёгкой атлетики		7	ЛР 18, ЛР 19 ОК.2
Практические занятия		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	
Контрольная работа № 3 по теме: Обучение адаптированным элементам двигательных действий в циклических видах спорта. Обучение адаптированным элементам техники лёгкой атлетики мяча		1	
Практические занятия		26	
2.6.1 Спортивные игры: Настольный теннис		10	
1	Стойки игрока	1	
Тема 2.6. Обучение подвижным играм и		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		
	Тема 2.6.2 Спортивные игры: волейбол				16
	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			
Контрольная работа № 4 по теме: Способы передачи мяча			1		
Дифференцированный зачёт			1		
ИТОГО			66		

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
умения	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контроль выполнения практических заданий, зачет, дифференцированный зачет.
знания	
- 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.