


	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
	краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора колледжа
от «05» __07__ 2022 г. №188

Рабочая программа
адаптационной дисциплины
АД.ФК.00. Физическая культура

Красноярск 2022

Рабочая программа адаптационной дисциплины АД.ФК.00. Физическая культура разработана на основе «Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования», утвержденные Директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России Н.М.ЗОЛОТАРЕВА 20 апреля 2015 г. N 06-830;

Организация-разработчик:

Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства

РАЗРАБОТЧИК

Социальный педагог

А.Г.Леонтьева

ПРОГРАММА ОДОБРЕНА

ЦМК ООД математика, информатика, естественные науки

И.А. Подобина

ЦМК ООД филология, ин.язык, общественные науки,
физкультура, экология, ОБЖ

И.В. Колпакова

ЦМК специальностей 42.02.01 РЕК, 54.02.01 ДЗО

Л.В. Грачева

ЦМК учебных циклов ОГСЭ, МОЕН, проектной
деятельности, специальности 39.02.01 СОЦ, профессии
39.01.01 СЦР

М.В. Терских

ЦМК специальностей 43.02.02 ПРИ, 43.02.13 ТПИ,
профессии 43.01.02 ПАР

Е. В. Чжан-Чи

ЦМК специальностей 43.02.11 ГСС, 43.02.14 ГСД,
43.02.10 ТУР

Е. А. Липинская

ЦМК профессий 54.01.02 ЮВЛ, 54.01.20 ГРД, 53.02.08
МЗМ, 55.02.02 АНИ

Н.В. Мичикова

ЦМК специальности 29.02.04 КМТ, профессий 29.01.07
ПРТ,19601 ШВЕ

Л.В. Браверман

ЦМК профессий 15.01.05 СВР, 08.01.07 МОР, 15398 ОБВ,
16671 ПЛТ

Л.В. Приходько

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом колледжа

Протокол № 10

от «14» июня 2022 г.

Председатель Методического совета

О.К. Котлярова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по научно-
методической работе

Заместитель директора
по учебно-
производственной работе

Заместитель
директора по учебно-
воспитательной
работе и социальным
вопросам
Н.С Усольцева

А.А. Полежаева

О.В. Глебов

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа адаптационной дисциплины является частью адаптированной основной образовательной программы среднего профессионального образования - образовательной программы.

1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы.

Адаптационная дисциплина АД.ФК.00. Физическая культура имеет сквозной характер и ярко выраженный практико-ориентированный характер. Дисциплина имеет огромное значение для формирования осознанного отношения инвалидов и лиц с ОВЗ к физическому здоровью.

1.3. Цели и задачи адаптационной дисциплины - требования к результатам освоения адаптационной дисциплины:

В результате освоения адаптационной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения адаптационной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий

физической культурой.

1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы адаптационной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **140 часов**, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **70 часов**;
 самостоятельной работы обучающегося – **70 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем адаптационной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	140
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
практические занятия	59
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	70
в том числе:	
- тематика внеаудиторной самостоятельной работы;	
- домашняя работа	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание адаптационной дисциплины АД.ФК.00. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические аспекты физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура	Содержание:		
	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения	3	1, 2
	Правила предупреждения травматизма во время	3	1, 2

	занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря		
	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности. Комплексы обще развивающих упражнений. Подвижные игры, роль подвижных игр в жизни человека	5	1, 2
	Самостоятельная работа;		
	Самостоятельная работа №1. Составление опорного конспекта "Физическая культура - это занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми"	10	
	Самостоятельная работа №2. Составление таблицы "Различия в основных способах передвижения человека"	10	
	Самостоятельная работа №3. Создание электронной презентации "Состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий"	10	
	Самостоятельная работа №4. Создание электронной презентации "Возникновение травм во время занятия физическими упражнениями. Профилактика травматизма"	10	
	Самостоятельная работа №5. Составление опорного конспекта по теме "Способы закаливания организма"	10	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	10	
Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			
Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Практические занятия		
	Проверка уровня физической подготовленности	5	2
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	6	2

	Выполнение построения, перестроения, различные виды ходьбы	5	2
	Гимнастика с элементами акробатики	5	2
	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	6	2
	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	5	
	Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий. Проведение элементарных соревнований	9	2
	Выполнение комплексов упражнений направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	9	2
	Имитационные упражнения на отработку низкого старта и бега по дистанции; выполнение отдельных элементов старта с помощью партнера; семенящий бег с высоким подниманием бедра в наклоне, упираясь руками в стену	9	2
	Самостоятельная работа		
	Создание электронной презентации по теме "Физическая нагрузка для развития основных физических качеств"	10	
	Всего:	140	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

3.1.1. В учебном процессе, помимо лекций широко используются практические занятия. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличие специально оборудованного спортивно зала адаптивной физической культуры с учетом потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Оборудование кабинета: тренажеры для занятий адаптивной физической культурой, необходимый адаптивный инструментарий.

3.3. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие.- М.: Издательство Кнорус, 2017;
2. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие.-М.: Издательство «Академия», 2017;
3. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.

Дополнительные источники:

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : для начального и среднего профессионального образования по всем профессиям и специальностям по учебной дисциплине "Физическая культура" / Кузнецов В.С. ; Колодницкий Г.А. - Москва : КНОРУС, 2016 Режим доступа СФУ;
2. Милухова И.В., Евдокимова Т.А. ЛФК при–М.нар: «Экспо», 2013;
3. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура. –М.: ФиС, 2013;
4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - М.: ФиС, 2013;
5. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. - М.: Медицина, 2014;
6. Мелюхова И. В., Евдокимова Т. А., ЛФк при нарушениях осанки у детей. - М.: "Экспо", 2013.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>;

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоение умения, усвоение знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения адаптационной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений для инвалидов и лиц ОВЗ ограниченных возможностями в здоровье; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. В результате освоения адаптационной дисциплины обучающийся должен знать: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление 	<p>Демонстрация выполнения практических заданий, направленных на оздоровление и формирование здорового образа жизни</p>	<p>Формы и методы контроля определяются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение заданных нормативов - Письменный опрос - дифференцированный зачет.

здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.		
---	--	--