

	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

А.А. Полежаева

Заместитель директора  
по учебно-  
производственной работе

О.В. Глебов

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

## **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.**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>140</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>70</b>
в том числе:	
практические занятия	59
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>70</b>
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**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень усвоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

#### **Раздел 1. Теоретические аспекты физической культуры**

<b>Тема 1.1. Физическая культура</b>	<b>Содержание:</b>		
	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.	5	1, 2
	Подвижные игры, роль подвижных игр в жизни человека		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		
	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	
<b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>			
<b>Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>Практические занятия</b>		
	Проверка уровня физической подготовленности	5	2
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок	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
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Создание электронной презентации по теме "Физическая нагрузка для развития основных физических качеств"	10	
	<b>Всего:</b>	<b>140</b>	

### **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. Милюхова 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.: Медецина, 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.

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

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