

**Департамент образования и науки Тюменской области**  
**ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.02. Адаптивная физическая культура**

**Профессии 13450 Маляр строительный; 12901 Кондитер**

**2022 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02. Адаптивная физическая культура разработана на основании адаптированной программы профессионального обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по профессиям: 13450 Маляр строительный, 12901 Кондитер

Разработчик:

Кайков В.Л. - преподаватель ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум».

Рассмотрено на заседании ЦК

Протокол № 1 от «31» 08 2022г.

Председатель ЦК Н.А. Каликина

Утверждаю:

Зам. директора по УПР

ГАПОУ Тюменской области

«Ишимский многопрофильный техникум»

Н.В. Осипенко/

«31» августа 2022г.

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП.02. Адаптивная физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ОП. 02. Адаптивная физическая культура является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации и разработана на основе Профессиональных стандартов по профессиям: 16.046 Маляр строительный; 17530 Рабочий зеленого строительства.

**1.2. Место предмета в структуре образовательной программы:** учебная дисциплина ОП. 02. Адаптивная физическая культура входит в обязательную часть общепрофессионального учебного цикла программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации.

**1.3. Цель и задачи учебной дисциплины ОП.02. Адаптивная физическая культура - требования к результатам освоения дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных способностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно–оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

В результате освоения дисциплины ОП.02. Адаптивная физическая культура обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

В результате освоения дисциплины ОП.02. Адаптивная физическая культура обучающийся должен знать:

- 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 дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 4. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 5. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 6. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 7. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 8. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 9. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 10. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 11. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 12. Развить способность к обеспечению собственной занятости путем разработки и реализации предпринимательских бизнес – идей.

ОК 13. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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

### **ОП.02. Адаптивная физическая культура**

#### **2.1. Объем учебной дисциплины ОП.02. Адаптивная физическая культура и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	<b>164</b>
В том числе:	
Теоретическое обучение	<b>4</b>
Практические занятия	160
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.02. Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Уровень освоения	Количество часов	Осваиваемые элементы компетенций
<b>Раздел 1.</b>	<b>Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие 1 Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	3	2	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Практическое занятие 2 Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	3	2	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Практическое занятие 3 Обучение упражнениям на гибкость	3	6	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Практическое занятие 4 Обучение упражнениям на формирование осанки	3	6	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Практическое занятие 5 Обучение упражнениям на развитие мышц спины	3	4	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Практическое занятие 6 Обучение упражнениям на развитие мышц рук	3	6	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Практическое занятие 7 Упражнения для развития мелкой моторики рук	3	4	
	Практическое занятие 8 Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	3	4	
<b>Раздел 2</b>	<b>Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>32</b>	
	Практическое занятие 9 Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	3	13	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Дифференцированный зачет	3	1	
	Практическое занятие 10 Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	3	8	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Практическое занятие 11 Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	3	10	ОК.2. ОК.3. ОК.6

<b>Раздел 3</b>	<b>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 3.1. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие 12 Техника ходьбы.	3	5	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Практическое занятие 13 Техника легкоатлетических упражнений	3	10	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Дифференцированный зачет	3	1	
	Практическое занятие 14 Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	3	10	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Практическое занятие 15 Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	3	8	ОК.2. ОК.3. ОК.6
<b>Раздел 4.</b>	<b>Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 4.1. . Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>	Практическое занятие 16 Правила подвижных и спортивных игр	3	10	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Практическое занятие 17 Техника и тактика игровых действий	3	10	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Практическое занятие 18 Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	3	9	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Дифференцированный зачет	3	1	ОК.2. ОК.3. ОК.6
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 5.1. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Практическое занятие 19 Основные приемы спортивной ходьбы.	3	8	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Практическое занятие 20 Техника спортивной ходьбы	3	12	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Практическое занятие 21 Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы	3	13	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Дифференцированный зачет	3	1	ОК.2. ОК.3. ОК.6
	Максимальная учебная нагрузка		164	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ОП. 02. Адаптивная физическая культура**

##### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебной дисциплины ОП. 02. Адаптивная физическая культура требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307- 2шт.;
- велоэргометр - 2шт.;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды
- перекладина
- канат
- конь
- козел
- маты
- гимнастические палки
- скакалки
- лыжный инвентарь

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

##### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с

##### **Дополнительные источники:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

#### **Интернет – ресурсы:**

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
2. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: [www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc](http://www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc);
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа: [www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);
4. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com);
5. Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: [www.know.su/link\\_8537\\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html);
7. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: [www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru);
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа: [www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru);
9. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
10. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал". - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;
11. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;
12. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;
13. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mechanika-studentam/>.

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

##### ОП. 02. Адаптивная физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценивания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям	Практическое занятие 2-8
выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации	Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.	Практическое занятие 3-21
проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Точность оценки, самооценки выполнения	Практическое занятие 2-21
преодолевают искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Соответствие требованиям инструкций, регламентов	Практическое занятие 12-21
Рациональность действий и т.д.		
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Не менее 75% правильных ответов. Актуальность темы,	Устные ответы, индивидуальная работа
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок,	Практические занятия, тесты индивидуальной физической подготовленности
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	адекватность применения профессиональной терминологии.	Основы контроля, физиологические аспекты самоконтроля, устные ответы, наблюдение

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимает сущность и социальную значимость своей будущей профессии,	Анализирует ситуацию на рынке труда, проявляет активность, инициативность в процессе освоения профессиональной	Наблюдение за выполнением практических работ.

проявлять к ней устойчивый интерес.	деятельности.	Экспертное оценивание сообщений, презентаций, тестовых заданий, творческих работ.
ОК 2. Организует собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Формулирует цель и задачи предстоящей деятельности, планирует и организует свою деятельность, представляет конечный результат деятельности, проводит рефлексию.	Наблюдение за выполнением практических работ. Экспертное оценивание сообщений, презентаций, тестовых заданий, творческих работ.
ОК 3. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	умение определять проблему в профессионально ориентированных ситуациях; умение предлагать способы и варианты решения проблемы, оценивать ожидаемый результат;	интерпретация результатов наблюдений за обучающимися
ОК 4. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Применяет информационные ресурсы при подготовке презентаций, сообщений, составлении таблиц.	Наблюдение за выполнением практических работ. Экспертное оценивание сообщений, презентаций, тестовых заданий, творческих работ.
ОК 5. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Координирует свои действия с другими участниками общения, участвует в деловом общении для эффективного решения деловых задач. Планирует профессиональную деятельность.	Наблюдение за выполнением практических работ. Экспертное оценивание сообщений, презентаций, тестовых заданий, творческих работ.
ОК 6. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	умеет осознанно ставить цели овладения различными видами работ; умеет реализовывать поставленные цели в деятельности; умеет представить конечный результат деятельности в полном объеме;	Наблюдение за выполнением практических работ. Экспертное оценивание сообщений, презентаций, тестовых заданий, творческих работ.
ОК 7. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Работает с разными источниками информации: СМИ, ресурсов Интернета, специальной и научно-популярной литературы, умеет отделять главную информацию от второстепенной.	интерпретация результатов наблюдений за обучающимися
ОК 8. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Умение работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	интерпретация результатов наблюдений за обучающимися; участие в семинарах, диспутах
ОК 9. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	умение планировать поведение в профессионально ориентированных проблемных ситуациях, вносить коррективы.	интерпретация результатов наблюдений за обучающимися; участие в семинарах, диспутах
ОК 10. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься	демонстрирует стремления к самопознанию, самооценке, саморегуляции и саморазвитию; умеет определять свои потребности в изучении дисциплины и выбирать соответствующие способы его изучения;	интерпретация результатов наблюдений за обучающимися; участие в семинарах, диспутах

самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.		
ОК 11. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	владеет методикой самостоятельной работы над совершенствованием умений; умеет осуществлять самооценку, самоконтроль через наблюдение за собственной деятельностью умеет осознанно ставить цели овладения различными аспектами профессиональной деятельности, определять соответствующий конечный продукт;	интерпретация результатов наблюдений за обучающимися; участие в семинарах, диспутах
ОК 12. Развить способность к обеспечению собственной занятости путем разработки и реализации предпринимательских бизнес – идей.	понимает роли повышения квалификации для саморазвития и самореализации в профессиональной и личной сфере.	интерпретация результатов наблюдений за обучающимися; участие в семинарах, диспутах
ОК 13. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Проявляет гражданско-патриотическую позицию, демонстрирует осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	интерпретация результатов наблюдений за обучающимися; участие в семинарах, диспутах