

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «ВОЛГОГРАДСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальностей технического, экономического,
и естественно-научного профилей

Волгоград
2023

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по специальностям и профессиям среднего профессионального образования (далее – СПО), реализуемым в колледже.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский технический колледж» (ГБПОУ «Волгоградский технический колледж»)

Разработчик: Смирнова В.А. – преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА (ПАСПОРТ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА (ПАСПОРТ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям)/профессии (профессиям) СПО:

08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции;

09.02.03 Программирование в компьютерных системах;

09.02.06 Сетевое и системное администрирование;

09.02.07 Информационные системы и программирование;

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем;

11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств;

13.02.02 Теплоснабжение и техническое оборудование;

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического электромеханического оборудования;

15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств;

15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок;

15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования;

15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям);

20.02.14 Пожарная безопасность;

21.02.04 Землеустройство;

21.02.05 Земельно-имущественные отношения;

21.02.19 Землеустройство;

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта;

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям);

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей;

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем;

29.02.06 Полиграфическое производство;

35.02.07 Механизация сельского хозяйства;
35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и
оборудования;
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет;
38.02.07 Банковское дело;
38.02.01 Экономика и бухучет (по отраслям);
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Данная программа является адаптированной образовательной программой для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Адаптивная рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- письмом Минобрнауки РФ от 03.18 2014 г № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащённости образовательного процесса;

- методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования утверждённых директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДНО Науки России от 20 апреля 2015 г № 06-830;

- с учётом требований профессионального стандарта и в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц ОВЗ, учётом возможностей их психофизического развития и их возможностями, методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования утверждённых директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДНО Науки России от 20 апреля 2015 г № 06-830.

Рабочая программа представлена в едином варианте для I курсов всех специальностей и профессий колледжа с учетом реализуемых профилей. В приложениях к рабочей программе представлены необходимые нормативы и требования к студентам, что позволит более эффективно организовать работу с обучающимися.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Согласно «Методическим рекомендациям по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования» (утв. Минобрнауки России 22.04.2015 г. №06-830вн) раздел физической культуры отдельно представлен в структуре ППКРС (программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих) и входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл в структуре ПССЗ - программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3. Цели и задачи освоения дисциплины:

Целью АОП ФК для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью является создание условий выполнения требований ФГОС СПО через обеспечение возможности максимального развития жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры, с использованием оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта, интеграции в общество.

Формирование системы знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В АОП СПО ФК включены практические разделы адаптивной физической культуры, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Реализация АОП СПО ФК для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью предусматривает решение следующих *основных задач*:

- формирование общей физической культуры, социальное и личностное развитие, развитие физических способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры;
- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- формирование ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью с учетом их физического, функционального и психического состояния;
- развитие у лиц с ограниченными возможностями здоровья способов познания и преобразования собственных физических качеств; способов самообразования в сфере адаптивной физической культуры, обеспечивающих им условия для самоопределения, физического (телесного) самосовершенствования и, как следствие, самоактуализации;
- актуализация у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью социально значимых потребностей, которые будут определять ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, соответствующие современному этапу развития общества;
- воспитание у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью негативного отношения ко всем видам деструктивного поведения и зависимостей человека от психоактивных веществ, алкоголя, табакокурения, компьютерной, экранной, игровой и других видов зависимостей;
- выработка способности вести самостоятельную жизнь на основе сформированных потребностей и ценностных ориентации;
- поиск возможностей восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма у обучающихся и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры;
- обеспечение возможности реабилитационной функции процесса обучения физической культуре, более полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья;
- обеспечение возможности развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека, внутренних ресурсов с целью частичной или полной замены утраченных функций;
- освоение новых способов реализации основных видов жизнедеятельности человека, исходя из его оставшихся функций, включая различные виды физических нагрузок;
- профилактика прогрессирования основного заболевания (нарушения в здоровье), предупреждение возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основной причиной, ограничивающей возможности здоровья человека;

- реализация психологической работы по развитию у обучающихся самоуважения, самооценности, профилактика стигматизации, формирования комплекса «выученной беспомощности», обусловленных тем или иным видом ограничения по состоянию здоровья;
- привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом; подготовку учащихся с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе, где находится образовательная организация СПО, спортивных командах для инвалидов и привлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидностью к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

Развитие физической культуры этой категории обучающихся проводится в те же сроки, что и у обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья с опорой на ФГОС СПО по разным направлениям подготовки и специальностям, с учетом индивидуальных особенностей здоровья, потребностно-мотивационной сферы, физического развития и физической подготовленности обучающихся, а также с опорой на положения Приказа Минтруда России №664н от 29 сентября 2014 г. «О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы» в части учета ограничений жизнедеятельности обучающегося.

1.4. Требования к результатам освоения АООП СПО физической культуры для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью

В результате освоения АООП ФК у обучающегося должны быть сформированы следующие *компетенции*, которые позволяют формировать и обогащать физическую культуру, адаптивную активность, а именно:

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной

активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.

• *Метапредметные:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных

источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• Предметные:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к знаниям и умениям.

В результате изучения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура», обучающийся с ОВЗ и инвалидностью должен:

знать/понимать:

- 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;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- 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;
- выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ;
- иметь навыки спортивных игр.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.5. Характеристика профессиональной деятельности выпускников.

По окончании обучения выпускники с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды должны освоить основные ценности физической культуры, быть готовыми к выполнению всех обозначенных в ФГОС СПО видов профессиональной деятельности и к решению всех указанных в ФГОС СПО профессиональных задач в соответствии с избранной специальностью или профессией, в том числе и овладением основными навыками физической культуры и здоровьесбережения.

Основным результатом освоения образовательной программы «Физическая культура» должно являться вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидностью в деятельность в сфере адаптивной физической культуры, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации для поддержания собственного здоровья и жизнеспособности; формирование и принятие ценностей физической культуры, активности и здоровьесбережения. Освоение программы данной дисциплины обеспечит формирование физических, психических, социальных, духовных, мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью разных нозологических форм,

возрастных и гендерных групп на сохранение и укрепление здоровья, ведения здорового образа жизни, оптимизацию своего психофизического состояния, освоения ими разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности. Данный результат позволит лучше сформировать и развивать все остальные общие и профессиональные компетенции, связанные с выбранной специальностью или профессией.

Освоение АОП СПО ФК позволит обучающимся с ОВЗ и инвалидностью развивать различные формы и **виды профессиональной деятельности**, в том числе с помощью ознакомления в процессе обучения с реабилитационной (восстановительной), компенсаторной, профилактической и развивающей функцией, реализующихся в адаптивной физической культуре.

Освоение АОП СПО физической культуры обучающимся с ограниченными возможностями здоровья или инвалидностью в соответствии с избранными обучающимся профессией или специальностью, на которые ориентирована программа обучения, позволит **решать следующие задачи в профессиональной сфере:**

- использование специальных знаний и способов их рационального применения при воздействии на телесность в различных видах адаптивной физической культуры с целью поддержания работоспособности и активности человека (в т.ч. в отношении себя как субъекта труда);
- отработка у себя двигательных действий, позволяющих реализовывать жизненно и профессионально важные умения и навыки, избранный вид профессиональной деятельности, отдых и переключение с основных видов бытовой и профессиональной деятельности;
- развитие у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации в деятельности, установок и убеждений в соответствии с запросом современного общества, ориентированным на социальную активность и интеграцию;
- укрепление негативного отношения ко всем видам антисоциального поведения и зависимостей человека, в том числе препятствующих исполнению профессиональных обязанностей;
- воспитание ценностей адаптивной физической культуры, здорового образа жизни;
- развитие у обучающихся с инвалидностью или ОВЗ способности вести самостоятельную жизнь на основе сформированных потребностей и ценностных ориентации, в том числе способность к достаточной степени автономии при реализации профессиональных функций;

- самостоятельное изыскание современных способов наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья, которые могут препятствовать возможности активной профессиональной деятельности;
- приобретение навыков развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека, которые будут востребованы в профессиональной деятельности;
- применение норм здоровьесбережения и адаптивной физической культуры в любой профессиональной деятельности, трансляция этих знаний в контексте профессиональных взаимоотношений.

Требования к абитуриенту

Приём на обучение в ОО СПО проводится по личному заявлению абитуриента с предоставлением оригинала или ксерокопии документов, удостоверяющих его личность, гражданство; оригинала или ксерокопии документа об образовании – аттестата об основном общем образовании.

Поступающий предоставляет оригинал или копию медицинской справки, содержащей сведения о проведении медицинского осмотра в соответствии с перечнем врачей-специалистов, лабораторных и функциональных исследований, установленным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 12 апреля 2011 г. №302н.

С целью наиболее полного и адекватного построения АОП СПО для каждого конкретного случая, *абитуриент с ОВЗ* при поступлении в образовательную организацию СПО предъявляет заключение психолого-медико-педагогической комиссии с рекомендацией об условиях обучения физической культуры, а также содержащее информацию о необходимых специальных условиях организации занятий физической культурой. *Абитуриент с инвалидностью* при поступлении в ОО СПО предъявляет индивидуальную программу реабилитации (ИПР) с рекомендацией об обучении по какой-либо профессии (специальности), содержащую информацию о необходимых специальных условиях обучения, а также сведения относительно рекомендованных условий и видов труда, в том числе и возможностях занятий физической культурой во время обучения.

Локальные нормативные акты образовательной организации СПО предусматривают *вариативность* АОП физической культуры (в т.ч. и с учетом ограничений жизнедеятельности) в плане возможностей обучения лиц с ОВЗ и инвалидностью по общему учебному плану или индивидуальному учебному плану, возможность выбора тех или иных адаптационных модулей, обучения в общие сроки или с удлинением срока обучения, обеспечения требуемых для данного обучающегося с учетом его ограничений здоровья специальных учебно-методических и компенсаторных

технических средств, обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, учебно-процессуальных особенностей, а также предусматривать документальную персонификацию обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по АОП СПО ФК.

В рамках выбранного варианта АОП СПО ФК обучающиеся с ОВЗ или инвалидностью осваивают содержание дисциплины «Физическая культура». Наличие у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью наряду с общими особыми образовательных потребностей, а также ограничений, связанных с состоянием здоровья, детерминирует включение в АОП СПО ФК программы индивидуальной реабилитационной работы, которая выступает, как исходно заданное требование к образовательной подготовке обучающихся и направлена на минимизацию негативного влияния нарушения здоровья на физическую активность, учебно-познавательную деятельность и обеспечение профилактики прогрессирования нарушения здоровья у обучающегося.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем часов

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- в структуре ППССЗ - программы подготовки специалистов среднего звена: 117 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 113 часов.

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение объема дисциплины «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью по семестрам в структуре ППССЗ - программы подготовки специалистов среднего звена.

Вид учебных занятий	Кол-во ч.	I семестр – Адаптационный модуль	II семестр
Всего по дисциплине	72	36	36
Лекции	4	2	2

Практические и методико-практические занятия	68	34	34
Вид аттестации	-	зачет	Дифференцированный зачет

Адаптационный модуль (54 час; I семестр)

Виды учебной нагрузки	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка	36
Аудиторная нагрузка, в том числе:	
Лекции	2
Практические занятия физической культурой в рамках адаптационного модуля	34

Адаптационный модуль

Адаптационный модуль – элемент адаптированной программы, направленный на минимизацию и устранение влияния ограничений здоровья при формировании необходимых компетенций обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов, а также индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений, способствующий освоению образовательной программы, социальной и профессиональной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Наименование адаптационного модуля: «Социальная адаптация и реабилитация человека с ОВЗ и инвалидностью посредством физической культуры и спорта».

В результате освоения модуля «Социальная адаптация и реабилитация человека с ОВЗ и инвалидностью посредством физической культуры и спорта» обучающийся с инвалидностью или обучающийся с ограниченными возможностями здоровья должен:

уметь:

- использовать нормы позитивного социального поведения;
- использовать свои знания об адаптивной физической культуре для сбережения своего здоровья и саморазвития;

- осознанно применять знания по здоровьесбережению и физическому развитию в своей профессиональной деятельности;
- использовать приобретенные знания и умения в различных жизненных и профессиональных ситуациях;
- развивать собственные навыки самоконтроля учебного процесса, самостоятельной работы

знать:

- механизмы социальной адаптации и реабилитации, в том числе с возможностью использовать адаптивные возможности организма;
- основные правила поведения и нормы безопасности при нахождении в спортивных залах, при использовании спортивного оборудования и т.д.;
- функции адаптивной физической культуры в обеспечении социальной активности и интеграции людей с ОВЗ и инвалидностью в жизнь общества.

Наименование теоретических разделов адаптационного модуля:

1. Введение в дисциплину физическая культура с использованием средств адаптивной активности. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
2. Лечебная и адаптивная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях

Практические и методико-практические занятия

Содержание методико-практических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
6. Методика определения профессионально значимых

психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

10. Основы здорового образа жизни обучающегося.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег на короткие дистанции; ходьба и бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на длинные дистанции, прыжки в длину с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

2. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения; развития и тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем, которые позволяют увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

3. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Настольный теннис

Исходное положение. Техника ударов по мячу (подставка, толчок). Накаты ракеткой справа, слева. Техника подач и ударов. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам настольного тенниса.

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в структуре
ПСССЗ - программы подготовки специалистов среднего звена.**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	2	3	4
1 Адаптационный модуль	Содержание учебного материала	72	
	Теория:	2	
	Введение в дисциплину физическая культура с использованием средств адаптивной активности Техника безопасности на занятиях физической культурой	2	1
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	70	
	Гимнастика	16	
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	14	
	Дыхательная гимнастика. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов.	2	
	Методико-практические занятия:	16	
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	
	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	2	
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	4	
	Принципы здоровьесбережения и ценностного отношения к своему здоровью.	4	

	Самостоятельная работа	-	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
2 Учебно-тренировочные занятия	Содержание учебного материала	40	
2.1 Теория	Основы здорового образа жизни учащегося. Основные составляющие ЗОЖ	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа	-	
	Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики и простейших процедур закаливания организма.		
2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		2
	1Виды лёгкой атлетики, правила соревнований, техника безопасности на уроке.		
	2Развитие скоростно-силовых качеств.		3
	3Основы методики развития скоростных качеств		2
	4Выносливости средствами л/а.		3
	5Изучение техники бега.		3
	6Техники прыжков с места.		3
	7Изучение техники метания гранаты.		2
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
1Развитие скоростно-силовых качеств.			
2Развитие выносливости.			
3Изучение техники бега.			
4Изучение техники прыжков.			
5Изучение техники метания гранаты.			
6Методика развития физических качеств человека			
	Самостоятельная работа	-	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
2.3 Гимнастика	Содержание учебного материала	-	
	1Общеразвивающие и дыхательные упражнения		
	2Упражнения для профилактики заболеваний		
	3Комплексы упражнений для лечебной гимнастики.		
	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>	

	Практические занятия		
	1упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		
	2упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки		
	3Комплексы упражнений для развития гибкости.		
	Самостоятельная работа	-	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
2.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала	-	
	1Правила игры, судейство, организация спортивной площадки.		3
	2Основы техники игры: стойки, перемещения, удары по мячу. Подачи мяча.		3
	3Развитие ловкости, быстроты, средствами настольного тенниса.		2
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	10	
	1Стойки, перемещения, виды хвата ракетки.	2	
	2Удары по мячу, накаты ракеткой справа и слева	4	
	3Подачи мяча	2	
	4Методика развития координации, быстроты	2	
	Самостоятельная работа	-	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
2.5. Волейбол	Содержание учебного материала	-	
	1Правила игры, судейство, организация спортивной площадки для игры.		2
	2Основы техники игры, стойка игрока, перемещения по площадке, передачи мяча, подача, приём с подачи, техника и тактика игры через связующего игрока.		3
	3Развитие ловкости, быстроты, прыгучести, игровой выносливости средствами волейбола.		3
	4Основы методики развития выносливости.		2
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	10	
	1Изучение техники стоек, перемещений.	2	
	2Изучение техники выполнения передач мяча.	2	
	3Изучение техники выполнения подачи мяча и приёма мяча с подачи.	2	
	4Изучение техники и тактики игры через связующего игрока	2	
	5Методика развития игровой выносливости	2	

	Самостоятельная работа	-	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
Тест-контроль уровня физической подготовки	Содержание учебного материала	-	
	1Прыжок в длину с места.		
	2Силовой комплекс.		
	3Поднимание-опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	1	
	1Прыжок в длину с места.		
2Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа – дев; подтягивания - юн.			
3Поднимание-опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате			
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Всего:	72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В колледже созданы надлежащие материально-технические условия, обеспечивающие возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с недостатками физического и психического развития в здание и помещения образовательной организации, их пребывания и обучения.

Реализация учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» требует наличия:

- спортивного зала;
- зала для общей физической подготовки
- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; сектором для метания и прыжков;
- тренажерного зала.

Инвентарь и оборудование учебного кабинета:

Наличие спортивного инвентаря:

- мячи и сетки (волейбольные, теннисные);
- столы теннисные, армрестлинга;
- теннисные ракетки, шарик;
- гимнастические маты, скамейки;
- тренажеры, гири, гантели, штанги.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Текущий контроль результатов освоения программы физической культуры осуществляет преподаватель физической культуры (адаптивной физической культуры) в процессе проведения практических занятий и лекционных занятий по валеологии, адаптивной активности, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного процесса в целях получения информации о выполнении развиваемых действий и навыков в процессе обучения; степени сформированности знаний и навыков в процессе освоения физической культуры, занятий адаптивными видами спорта. Текущий контроль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность, в том числе скорректировать индивидуальный план реабилитации (ИПР), рекомендации ПМПК, наметить пути

совершенствования некоторых физических функций и тренировки дополнительных физических возможностей.

Рубежный контроль является важным этапом контроля оценки степени освоения модуля, раздела тем, сформированности навыка с целью оценивания уровня освоения всего программного материала. Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются преподавателем физической культуры с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, их возможностей, и может проводиться в устной форме, письменно, в том числе с использованием компьютерной техники, в форме тестирования, если речь идет о теоретическом содержании дисциплины, или в форме оценки выполнения различных функциональных проб и тестов (практический блок). Обучающийся с ОВЗ и инвалидностью должен выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями обучающегося и с учетом физических ограничений, обусловленных имеющимся заболеванием или нарушением здоровья (по рекомендации врача и медико-социальной экспертизы).

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачетов. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей и рекомендациями медико-социальной экспертизы или ПМПК. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к зачету, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете. При необходимости промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Для допуска к зачету по дисциплине «Физическая культура» обучающийся с ОВЗ или инвалидностью должен выполнить программу, а именно:

- освоить курс оздоровительной программы с учетом состояния своего здоровья;
- изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания;
- выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями обучающегося и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача (для лиц, которым рекомендованы практические занятия адаптивной физической культурой, не имеющих противопоказаний к двигательной активности).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: <i>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</i> <i>-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> <i>-преодолевать искусственные и естественные препятствия.</i> <i>-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и оценка комплекса упражнений; - проверка умений путем приема контрольных нормативов; - проверка ведения личного дневника;
<p>знать: <i>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни;</i> <i>-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i> <i>-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> – наблюдение и оценка выполнения индивидуальных заданий; – практическая проверка выполнения технических элементов в игровых видах спорта; – практическая проверка выполнения комплексов упражнений на различные группы мышц; – проверка ведения личного дневника; – зачет по общей физической подготовке.
<p>-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: <i>-повышения работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;</i> <i>-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - проверка и оценка выполнения письменных заданий (рефератов); - проверка ведения личного дневника; - зачет по теоретическим основам дисциплины; -прием контрольных нормативов

Информационное обеспечение реализации программы

Печатные издания

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими группами населения: учебное пособие / под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>

7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

11. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

12. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»

13. Стельмашонок В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. – Электрон.текстовые данные. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. – 328 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67696.html>. – ЭБС «IPRbooks».

3.2.3. Дополнительные источники

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»

2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

3. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

4. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский

гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/8625>

5. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»

6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

7. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа:
<http://www.knigafund.ru/books/183309>

Оценка уровня физической подготовленности

Легкая атлетика

Виды упражнений: бег на короткие, длинные дистанции (без учёта времени); прыжки в длину с места, техника метания (техника выполнения).

Гимнастика

Упражнения для коррекции осанки: равновесия, различные виды планок (техника выполнения); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание (юноши); упражнение на гибкость (наклон вперед)

Настольный теннис

Знать правила игры в настольный теннис, технику вида спорта. Владеть техникой выполнения подачи, приёма мяча, выполнять чеканку шарика. (без учёта количества выполненных действий)

Волейбол

Техника выполнения элементов:

Стойка волейболистов; перемещение по площадке; передача мяча над собой сверху; прием мяча сверху в парах; верхняя прямая подача.

Примерные упражнения для тестирования физических способностей

№	Название упражнения	Девушки			Юноши		
		Оценка в баллах					
п/п		5	4	3	5	4	3
1	Сгибание- разгибание рук в упоре	20	15	10	-	-	-
2	Сгибание- разгибание рук в упоре	-	-	-	20	15	10
3	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (пресс)	30	25	10	40	35	30
4	Динамометрия (измерение сил)	35-50% от массы			55-80% от массы		