

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Ленинский агропромышленный техникум»

Рассмотрено:  
на заседании МК  
общеобразовательных дисциплин  
протокол № 1  
от «30» 08 2022г.  
С.А. Смирнова

Утверждаю:  
зам. директора по УПР  
Н.С. Вдовина  
«30» 08 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
Адаптивная физическая культура

для профессий:  
35.01.13 «Тракторист-машинист сельскохозяйственных работ»  
15.01.05 «Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)»

г. Ленинск

## Оглавление

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины .....	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы...	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины .....	9
3.1. Материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины .....	9
3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	11

## **1. Общая характеристика рабочей программы**

### **учебной дисциплины ФК 00. Адаптивная физическая культура**

#### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина ФК 00 Адаптивная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ) основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 35.01.13 «Тракторист-машинист сельскохозяйственных работ». 15.01.05 «Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)».

Перед началом реализации дисциплины ФК 00.

Адаптивная физическая культура в рамках программы подготовки специалистов среднего звена студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой занимаются обучающиеся: основная, подготовительная и специальная. К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Студенты подготовительной группы занимаются по рабочей программе учебной дисциплины ФК 00. Физическая культура с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния, и, при необходимости, освобождаются от сдачи контрольных нормативов. К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Студенты специальной медицинской группы занимаются по данной рабочей программе.

Учебная дисциплина Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по видам деятельности ФГОС по профессии 35.01.13 «Тракторист-машинист сельскохозяйственных работ». 15.01.05 «Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

<b>Код ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 04	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни
ОК 08		

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины (всего)</b>	<b>160</b>
Объем образовательной программы учебной дисциплины (3 семестр)	48
Объем образовательной программы учебной дисциплины (4 семестр)	40
Объем образовательной программы учебной дисциплины (5 семестр)	52
Объем образовательной программы учебной дисциплины (6 семестр)	20
в том числе:	
<b>теоретическое обучение (всего)</b>	<b>4</b>
теоретическое обучение (3 семестр)	2
теоретическое обучение (5 семестр)	2
<b>практические занятия (всего)</b>	<b>156</b>
практические занятия (3 семестр)	46
практические занятия (4 семестр)	40
практические занятия (5 семестр)	50
практические занятия (6 семестр)	20
<b>Промежуточная аттестация - в форме дифференцированного зачета.</b>	



	занятий		
	8. Обучение упражнениям на гибкость	4	
	9. Обучение упражнениям на формирование осанки	4	
	10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины	2	
	11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук	2	
	12. Упражнения для развития мелкой моторики рук	2	
	13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры		ОК 04, ОК 08
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>30</b>	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	8	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	12	
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	10	
<b>Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	ОК 04, ОК 08
	1. Основы терренкура и легкой атлетики		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>32</b>	
	1. Техника ходьбы.	6	
2. Техника легкоатлетических упражнений	8		
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение	10	

	морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики		
	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	8	
<b>Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	ОК 04, ОК 08
	1. Основы подвижных и спортивных игр		
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>32</b>	
	1. Правила подвижных и спортивных игр	10	
	2. Техника и тактика игровых действий	10	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	12	
<b>Тема 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	ОК 04, ОК 08
	1. Основы спортивной ходьбы		
	2. Техника способов спортивной ходьбы		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>30</b>	
	1. Основные приемы спортивной ходьбы.	6	
	2. Техника спортивной ходьбы	12	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы	12	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет		2	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### **3. Условия реализации программы учебной дисциплины**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения – спортивные объекты и места для занятий физической культурой и спортом.

1. Многофункциональный зал игровых видов спорта общей площадью 1009,62 м<sup>2</sup> (42,6×23,7 м) с разметкой для игры в мини-футбол, гандбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован баскетбольными фермами с электроприводом, электронным табло, табло 14/24-х секунд, съемными стойками и сетками для игры в волейбол и бадминтон, инвентарем для спортивных игр (волейбольные мячи, баскетбольные мячи, мини-футбольные мячи, гандбольные мячи, фишки, бадминтонные ракетки, воланчики, теннисные мячи);

2. Малый зал для занятий фитнесом, настольным теннисом и силовыми единоборствами площадью 320 м<sup>2</sup>; зал оснащен зеркальной стенкой, хореографическим станком, рукоходом, шведской стенкой, фитнес-инвентарем (гимнастические коврики, бодибары, гантели, фитболы, эспандеры, утяжелители, гимнастические палки, резиновые жгуты) теннисными столами, боксерскими мешками;

3. Тренажерный зал общей площадью 120м<sup>2</sup> (17,8×6,8 м); зал оснащен кардио-тренажерами, блочными силовыми тренажерами для всех групп мышц, свободными отягощениями;

4. Плавательный бассейн с площадью зеркала воды 350 м<sup>2</sup> (6 дорожек по 25 метров); бассейн оснащен инвентарем и оборудованием для обучения спортивным способам плавания и занятий аква-аэробикой (плавательные доски, калабашки, нудлы, ласты, аква-гантели, аква-пояса).

5. Лыжная база МосГУ, оборудованная стойками на 100 пар лыж; лыжная база оснащена инвентарем для занятий лыжной подготовкой (лыжи, крепления для ботинок, лыжные ботинки, лыжные палки).

6. Открытые плоскостные сооружения включают:

- стадион с тремя 400-метровыми беговыми дорожками из современного наливного покрытия, футбольным полем размером 102×67м, сектором для прыжков в длину, силовым городком;

- спортивная площадка размером 54×27 м для игры в мини-футбол, волейбол, стритбол;

- волейбольные площадки с грунтовым покрытием;

- площадка для пляжного волейбола;

- теннисный корт с тренировочной стенкой 38×16 м;

В лесопарковой зоне МосГУ (в пределах территории Университета) находятся кроссовая и лыжная (зимой) трассы протяженностью на 1,5 и 2 км.

7. Лекционная аудитория, оборудованная техникой для мультимедийного сопровождения лекций.



8. Компьютерный класс для проведения контрольного тестирования теоретических знаний по дисциплине.

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам и обеспечивает проведение всех видов практических занятий, полностью оснащена соответствующим спортивным оборудованием и инвентарем, необходимым для изучения всех разделов программы.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд Колледжа имеет следующие печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы:

#### **3.2.1. Печатные издания: ---**

#### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы, включая профессиональные базы данных):**

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. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
12. Электронное образование в МосГУ. – Режим доступа: <http://elearn.mosgu.ru>
13. 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»
14. 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. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, для специальности 38.02.07 Банковское дело среднего профессионального образования (базовая подготовка). Автор-сост.: Лысова Е. П. – М.: Изд-во Московского гуманитарного университета, 2017. – 34 с.

Реализация программы учебной дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам, формируемым по полному перечню разделов дисциплины. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечиваются доступом к сети Интернет и электронной информационно – образовательной среде МосГУ (ЭИОС МосГУ).

## 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Раздел «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» отражает конечные результаты освоения знаний и умений в рамках изучения дисциплины.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем

<p>профессиональных целей</p>	<p>самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	<p>индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.</p>
-------------------------------	---	---

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого студента в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания, а также тестирования и выполнения обучающимися теоретических и методических заданий по разделам и темам учебной дисциплины в виртуальной образовательной среде MOODLE.

