

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский техникум-интернат»
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП.09 Адаптивная физическая культура
(базовый уровень)
46.01.02 Архивариус

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
предметно-цикловой комиссии
общегуманитарных и социально-
экономических дисциплин
от «27» августа 2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР
_____ Н.Л. Мелкова
«__» _____ 20__ г.

Адаптированная рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.09 Адаптивная физическая культура разработана:

- с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС СПО и профиля профессионального образования;
- на основе примерной программы физическая культура для профессиональных образовательных организаций (Рекомендовано на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО Протокол № 13 от «29» сентября 2022 г)
- Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного Министерством науки и образования от 20.04.2015 № 06-830;
- учебного плана группы, утвержденного директором ФКПОУ «Кунгурский техникум-интернат» Минтруда России, от 27.08.2024 г.

Организация-разработчик: ФКПОУ «Кунгурский техникум-интернат» Минтруда России.

Разработчик: Жукова Лариса Ивановна, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт адаптированной рабочей программы учебного предмета	3
2.	Структура и содержание предмета	7
3.	Условия реализации программы предмета	18
4.	Контроль и оценка результатов освоения предмета	20

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.09 Адаптивная Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Адаптированная рабочая программа предмета ОУП.09 Адаптивная физическая культура является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы профессий СПО социально-экономического профиля.

Квалификация выпускника – архивариус.

Адаптированная рабочая программа разработана в отношении разнонозологической учебной группы обучающихся, имеющих документально подтвержденные нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания и поддающиеся коррекции нервно-психические нарушения или сочетанные нарушения.

1.2. Место предмета в структуре ППКРС

Предмет ОУП.09 Адаптивная физическая культура входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым дисциплинам.

1.3. Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы ОУП.09 Адаптивная физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей 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;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7.	Формировать личность, которая будет способна на основе полученных знаний, умений, навыков свободно ориентироваться, самореализовываться, саморазвиваться и самостоятельно принимать правильные решения в быстроизменяющихся окружающих условиях.

Освоение содержания учебного предмета ОУП.09 Адаптивная физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных (ЛР):

ЛР 1	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.
ЛР 2	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.
ЛР 3	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.
ЛР 4	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности.
ЛР 5	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.
ЛР 6	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.
ЛР 7	способность к построению индивидуальной образовательной траектории

	самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
ЛР 8	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.
ЛР 9	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.
ЛР 10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
ЛР 11	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
ЛР 12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.

личностных результатов программы воспитания Учреждения (ЛРв):

ЛРв 9	соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛРв 10	заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛРв 14	готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

метапредметных (МР):

МР 1	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.
МР 2	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.
МР 3	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ.
МР 4	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.
МР 5	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.
МР 6	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.

предметных (ПР):

ПР 1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
ПР 2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
ПР 3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
ПР 4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПР 5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к

	выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
--	--

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **114 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **78 часа**;

самостоятельной работы обучающегося **36 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

ОУП.09 Адаптивная физическая культура

2.1. Объем предмета и виды учебной работы

Содержание адаптированной программы предмета разрабатывается с учетом требований профессионального стандарта и соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	114
Обязательная аудиторская учебная нагрузка (всего)	78
В том числе * :	
практические занятия, из них:	78
дифференцированный зачет	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36
в том числе ** :	
внеаудиторная самостоятельная работа	36
Промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачётов в I, II и III семестрах	

1.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.09 Адаптивная физическая культура

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Осваиваемые элементы результатов обучения и воспитания</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение. Предмет, цели задачи учебной дисциплины	Практическое занятие № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки.	2	ОК 3,6,7 ЛРВ 9,10,14
	Самостоятельная работа Написание реферата по теме «ЗОЖ».	4	
<i>Раздел 1. Легкая атлетика</i>		16	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие № 2 Ознакомление с техникой выполнения. Специально – беговые упражнения бегуна.	2	ОК 3,6,7 ЛРВ 9,10,14
	Практическое занятие № 3 Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.	2	
	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2	
	Практическое занятие № 5 Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	Самостоятельная работа Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	4	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие № 6 Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка.	2	ОК 3,6,7 ЛРВ 9,10,14
	Практическое занятие № 7 Изучение техники эстафетного и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
<i>Раздел 2. Гимнастика</i>		20	

Тема 2.1. Строевые упражнения	Практическое занятие № 8 Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение.	2	ОК 3,6,7 ЛРВ 9,14
	Практическое занятие №9 Движение по диагонали, противоходом, «змейкой».	2	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие № 10 Техника общеразвивающих упражнений.	2	ОК 3,6,7 ЛРВ 9,14
	Практическое занятие № 11 Упражнения общеразвивающие с мячом, скакалка.	2	
	Самостоятельная работа Написание реферата по теме «Гимнастика».	3	
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Практическое занятие № 12 Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	2	ОК 3,6,7 ЛРВ 9,14
	Практическое занятие № 13 Совершенствование техники акробатических упражнений.	2	
	Практическое занятие № 14 Связка: равновесие, выпад, кувырок.	2	
	Самостоятельная работа Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	3	
<i>Раздел 3. Лыжная подготовка</i>		22	
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах	Практическое занятие № 15 Упражнения общего и специального характера; способы передвижения на лыжах.	2	ОК 3,6,7 ЛРВ 9,14
	Практическое занятие № 16 Изучение техники попеременного двухшажного хода.	2	
	Практическое занятие № 17 Изучение техники попеременного четырехшажного хода.	2	
	Самостоятельная работа Участие в соревнованиях по лыжам.	3	

	Практическое занятие № 18 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2	
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки	Практическое занятие № 19 Техника спуска, подъема.	2	ОК 3,6,7 ЛРВ 9,14
	Практическое занятие № 20 Техника торможения, переступания на склоне.	2	
	Практическое занятие № 21 Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу – плугом.	2	
	Практическое занятие № 22 Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу – плугом, экстренного торможения.	2	
	Самостоятельная работа Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».	3	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол		24	
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками руками	Практическое занятие № 23 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	ОК 3,6,7 ЛРВ 9,14
	Практическое занятие № 24 Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед.	2	
	Самостоятельная работа Посещение спортивной секции по волейболу.	2	
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие № 25 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	ОК 3,6,7 ЛРВ 9,14
	Практическое занятие № 26 Передача двумя руками над собой, нижняя подача мяча.	2	
	Самостоятельная работа Участие в соревнованиях по волейболу.	2	
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие № 27 Ознакомление с техникой подачи мяча.	2	ОК 3,6,7 ЛРВ 9,14
	Практическое занятие № 28 Техника подачи мяча.	2	
	Практическое занятие № 29 Техника приема мяча: снизу, сверху.	2	

	Самостоятельная работа Изучение правил по волейболу.	2	
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие № 30 Ознакомление с техникой двусторонней игры.	2	ОК 3,6,7 ЛРВ 9,14
	Самостоятельная работа Судейство соревнований по волейболу.	2	
<i>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол</i>		14	
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча	Практическое занятие № 31 Техника безопасности при занятиях баскетболом.	2	ОК 3,6,7 ЛРВ 9,14
	Самостоятельная работа Изучение правил по баскетболу.	2	
Тема 5.2. Комбинационные действия	Практическое занятие № 32 Изучение комбинационных действий защиты и нападения.	2	ОК 3,6,7 ЛРВ 9,14
	Самостоятельная работа Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	2	
Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие № 33 Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	2	ОК 3,6,7 ЛРВ 9,14
	Практическое занятие № 34 Совершенствование штрафных бросков.	2	
	Самостоятельная работа Судейство соревнований по баскетболу.	2	
<i>Раздел 6. Общая физическая подготовка</i>		12	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие № 35 Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений.	2	ОК 3,6,7 ЛРВ 9,14
	Самостоятельная работа Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».	2	
Тема 6.2. Профессионально-прикладная	Практическое занятие № 36 Техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	ОК 3,6,7 ЛРВ 9,14

физическая подготовка	Практическое занятие № 37 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	
	Самостоятельная работа Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	2	
	Практическое занятие № 38 Дифференцированный зачет.	2	
ВСЕГО:		114	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, оснащенного спортивным оборудованием и спортивным инвентарём по видам спорта:

- волейбольная сетка;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные щиты;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамьи;
- шведская стенка;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- столы для настольного тенниса, ракетки, шарики;
- тренажеры для проработки различных групп мышц (гантели, беговая дорожка, многофункциональные тренажеры, велотренажер, скамья для жима лежа и сидя, грифы, блины);
- защитные сетки на стены;
- мелкий спортивный инвентарь (обручи, гимнастические скакалки, гимнастические коврики, диски здоровья, эстафетные палки, кубики для челночного бега).

3.2. Педагогические технологии обучения

В целях реализации компетентностного подхода при изучении дисциплины в образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий: интерактивная учебная лекция, дискуссия, анализ конкретных ситуаций, просмотр и обсуждение видеофильмов, проблемное обучение, игровые технологии, технология дифференцированного-физкультурного образования.

Реализация учебной дисциплины осуществляется очно. В случае необходимости возможен переход на электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ), которое предполагает как самостоятельное прохождение материала обучающимися, так и с помощью методического сопровождения преподавателя: просмотр видеолекций, видеороликов, художественных и документальных фильмов по теме занятия, изучение документов с лекциями преподавателя в программах Word или PowerPoint, повторение комплексов физических упражнений. Общение преподавателя и студентов в таком случае осуществляется через беседу и обмен личными сообщениями на базе сети Интернет.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник / В.И Лях. - М.:Просвещение, 2019 г. - 237 с.

Дополнительная литература:

1. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для СПО / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО / Н.В. Балышева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2020. — 149 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

Электронные образовательные ресурсы:

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].— URL: <https://urait.ru/bcode/454184>
2. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст:электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
3. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/448769.4>.
4. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для СПО /В.В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2020. — 113 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].— URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета ОУП.09 Адаптивная физическая культура осуществляется преподавателем в ходе текущего контроля индивидуальных образовательных достижений и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится преподавателем следующими формами и методами: устный опрос, тестирование, выполнение всех практических работ, проверка выполненных самостоятельных внеаудиторных работ, сдача нормативов и норм ГТО.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья осуществляется входной контроль, назначение которого состоит в определении его способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Форма входного контроля для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - тестирование. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание в обучении и внести коррективы в учебную деятельность. Форма контроля для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме дифференцированного зачета в виде тестирования с учетом выполненных все практических работ и сдача нормативов. При необходимости для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается увеличение времени на подготовку к дифференцированному зачету.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, экспертной оценки выполнения утренней гигиенической гимнастики, техники самомассажа, контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, экспертной оценки выполнения комплекса упражнений для зрительного анализатора, выполнения комплекса упражнений для осанки, дыхательной гимнастики специальных упражнений по профессии, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.