

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»**

Утверждаю:  
Заместителя директора по ТО  
Тучина Н.Н. Тучина  
«10» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ООД.09 «Физическая культура»

по специальности:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

09.02.07 Информационные системы и программирование

08.02.01. Строительство и эксплуатация

по профессии:

35.02.16. Эксплуатация и ремонт сельхоз.техники и оборудования

43.01.09. Повар, кондитер

23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

с. Курсавка

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, предназначена для реализации ППСССЗ по специальности и профессии ООД.09 «Физическая культура».

Организация-разработчик: ГБПОУ «Курсавский региональный колледж «Интеграл».

Разработчики: Нарумова И.Ю., Землянухина В.В., преподаватели физического воспитания ГБПОУ КРК «Интеграл».

Рассмотрена, утверждена и рекомендована к применению на заседании Методического совета ГБПОУ КРК «Интеграл»

Рассмотрена, утверждена и рекомендована к применению на заседании Методического совета ГБПОУ КРК «Интеграл»

Протокол № 6 от «10» июня 2024г.

Председатель

*Тучина*

Н.Н. Тучина

357070 Ставропольский край,  
Андроповский район,  
с.Курсавка, ул. Титова, 15  
тел.: 8(86556)6-39-82, 6-39-83  
факс: 6-39-79  
krk@mosk.stavregion.ru

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальностям СПО:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

09.02.07 Информационные системы и программирование

08.02.01. Строительство и эксплуатация

по профессиям СПО:

35.02.16. Эксплуатация и ремонт сельхоз.техники и оборудования

43.01.09. Повар, кондитер

23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения УД.

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и со-

стояния здоровья таких обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья.

**1.3. Целью дисциплины** является развитие личности, воспитание сознательного и творческого отношения к физической культуре как к необходимой общеоздоровительной составляющей жизни.

#### **1.4. Задачи дисциплины.**

В результате изучения учебной дисциплины «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;
- социальная роль в развитии личности и при подготовке к профессиональной деятельности;
- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных физических упражнениях.
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

##### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной 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.

### **1.5. Безбарьерная среда.**

СПО обеспечивает инклюзивное образование инвалидов и лиц с ОВЗ путем внедрения в образовательный процесс адаптированных образовательных программ по специальности/профессии и создания безбарьерной архитектуры среды.

Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с соматическими нарушениями.

### **1.6. Общие компетенции, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:**

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Владеть информационной культурой, анализировать и оценивать информацию с использованием информационно-коммуникационных технологий.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (под-

чиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## **1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы**

**дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий)

72 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                                     | Объем часов |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                                                  | 72          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)                                       | 72          |
| в том числе:                                                                           |             |
| практические занятия                                                                   | 67          |
| теоретические занятия                                                                  | 5           |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                                            | 0           |
| в том числе:                                                                           |             |
| – подготовка сообщений;                                                                |             |
| – подготовка рефератов;                                                                |             |
| – создание презентаций;                                                                |             |
| – составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики; |             |
| Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета                             |             |



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                                             | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| <b>I</b>                                                                                                                                                                                | <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                  |
| <b>Раздел I</b>                                                                                                                                                                         | <b>Теоретическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>3</b>    | <b>4</b>         |
| <b>Тема 1.1</b><br><b>Основы</b><br><b>здорового образа</b><br><b>жизни. Физическая</b><br><b>культура в обеспечении</b><br><b>здоровья</b>                                             | Содержание учебного материала<br>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).<br>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.<br>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркоманий. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.<br>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.<br>Содержание учебного материала | <b>1</b>    |                  |
| <b>Тема 1.2</b><br><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>                                                                                              | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.<br>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.<br>Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.<br>Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>1</b>    |                  |
| <b>Тема 1.3</b><br><b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b><br><b>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</b> | Содержание учебного материала<br>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.<br>Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизических качеств.<br>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>1</b>    |                  |
| <b>Тема 1.4</b><br><b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b><br><b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>                      | Содержание учебного материала<br>Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.<br>Составление и проведение простейших самостоятельных занятий с физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.<br>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.<br>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>    |                  |

| 1                                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3       | 4 |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|
| Раздел 2                                                                     | Практическая часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3       | 4 |
| <p>Тема 2.1</p> <p>Учебно-методические занятия</p>                           | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 67<br>6 |   |
| <p>Тема 2.2</p> <p>Адаптированные элементы видов спорта: легкая атлетика</p> | <p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия:</p> <p><i>Для лиц с нарушением зрения:</i> ходьба, бег и их разновидности (бег по звуковым ориентирам, на беговой дорожке различной интенсивности, с изменением времени прохождения дистанции; ходьба с различным положением рук, с изменением направления, эстафетный бег); прыжки (в длину, с разбега, высоту); метания (в цель, на дальность)</p> <p><i>Для лиц с нарушением слуха:</i> ходьба, бег и их разновидности (бег по зрительным ориентирам, на беговой дорожке различной интенсивности, бег из различных стартовых положений; с изменением времени прохождения дистанции; ходьба с различным положением рук, с изменением направления, эстафетный бег); прыжки (в длину, с разбега, высоту); метания (в цель, на дальность правой, левой рукой; в горизонтальную и вертикальную цель, различных по весу и диаметру снарядов)</p> <p><i>Для лиц с патологией опорно-двигательного аппарата:</i> в зависимости от степени и характера поражения (переральное, спинальное, ампутационное) ходьба, бег и их разновидности (на беговой дорожке различной интенсивности, с изменением времени прохождения дистанции; ходьба с различным положением рук, с изменением направления, эстафетный бег); прыжковые упражнения, метания (в цель, на дальность)</p> <p><i>Для лиц с соматическими нарушениями:</i> ходьба, бег и их разновидности (на беговой дорожке умеренной интенсивности; ходьба в сочетании с упражнениями на верхний плечевой пояс, с изменением направления, эстафетный бег); прыжковые упражнения, метания (в цель, на дальность)</p> | 10      |   |
| <p>Тема 2.3</p> <p>Лечебная физическая культура</p>                          | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p><i>Для лиц с нарушением зрения:</i> обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики и коррекции нарушений зрения: зрительная гимнастика при различных нарушениях зрения в исходном положении стоя, сидя, лежа, с предметами</p> <p><i>Для лиц с нарушением слуха:</i> обучение и совершенствование скоростно-силовых упражнений (бег, прыжки, метания) для профилактики и коррекции двигательной сферы при нарушениях слуха</p> <p><i>Для лиц с патологией опорно-двигательного аппарата:</i> кинезитерапия, самомассаж, обучение и совершенствование</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 12      |   |

| 1                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3  | 4 |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| Тема 2.4<br>Адаптивные формы и виды ОФП | техники выполнения специальных упражнений с предметами и без для профилактики нарушений функций опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечной системы, повышение эластичности связочного аппарата, формирование положительных двигательных стереотипов                                                                                                                                                                                           | 14 |   |
|                                         | Для лиц с соматическими нарушениями: специальные упражнения при заболеваниях пищеварительной, сердечно-сосудистой, выделительной, эндокринной, дыхательной, нервной систем                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |   |
|                                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |   |
|                                         | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |
| Тема 2.5<br>Спортивные игры             | Для лиц с нарушениями зрения: строевые, обобщающие упражнения (упражнения на совершенствование ориентации в пространстве, формирование пространственных образов, координацию и точность движений, коррекцию нарушений осанки, профилактику плоскостопия, дыхательные упражнения); упражнения, направленные на воспитание основных физических качеств                                                                                                  | 8  |   |
|                                         | Для лиц с нарушениями слуха: строевые, обобщающие упражнения (упражнения на совершенствование вестибулярного аппарата, координацию и точность движений, коррекция функции равновесия, прыжковые упражнения, коррекция осанки, профилактику плоскостопия); упражнения, направленные на воспитание основных физических качеств                                                                                                                          |    |   |
|                                         | Для лиц с патологией опорно-двигательного аппарата: в зависимости от степени и характера поражения (церебральное, спинное, ампутированное): элементы строевых, обобщающих упражнений (упражнения с коррекцией локомоторных функций, на сохранение вертикальной позы; ортостатические упражнения, упражнения с различными статодинамическими усилиями, коррекцию нарушений осанки); упражнения, направленные на воспитание основных физических качеств |    |   |
|                                         | Для лиц с соматическими нарушениями: (в зависимости от характера заболевания): построения и перестроения, обобщающие упражнения (упражнения, выполняемые в облегченных условиях); упражнения, направленные на воспитание основных физических качеств                                                                                                                                                                                                  |    |   |
| Тема 2.6<br>Подвижные игры и эстафеты   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6  |   |
|                                         | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |
|                                         | Для лиц с нарушениями зрения: общие и специальные упражнения игрока по виду спортивных игр (индивидуальные упражнения и в парах). Адаптированные элементы баскетбола, волейбола, футбола. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие.                                                                                                                                                                                                                    |    |   |
|                                         | Шашки, шахматы и другие интеллектуальные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |   |

| 1                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3 | 4  |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
| Тема 2.7 Профилактическая и оздоровительная гимнастика | Для лиц с нарушением слуха: сенсорные подвижные игры, с предметами и без них, подвижные игры с речитативом или лапильной жестовой речи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 9 |    |
|                                                        | Для лиц с патологией опорно-двигательного аппарата: адаптированные подвижные игры, способствующие формированию мышечной моторики, дифференцированию мышечных сокращений, на внимание, игры-эстафеты                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |    |
|                                                        | Для лиц с соматическими нарушениями: адаптированные подвижные игры на внимание, игры-эстафеты, игры с элементами познавательных заданий, игры с предметами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |    |
|                                                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |    |
|                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |    |
|                                                        | Для лиц с нарушением зрения: элементы ритмической гимнастики, суставная гимнастика, формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений по различным дыхательным методикам, элементы йоги; аэробика (общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках, знакомство с основами различных направлений и программ аэробики) | 2 | 72 |
|                                                        | Для лиц с нарушением слуха: элементы ритмической гимнастики, суставная гимнастика, формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений по различным дыхательным методикам, элементы Пилатеса; аэробика (степ-аэробика, танцевальные движения на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках, знакомство с основами различных направлений и программ аэробики)                           |   |    |
|                                                        | Для лиц с патологией опорно-двигательного аппарата: мануальная гимнастика, фитболл-гимнастика, элементы ритмической гимнастики, суставная гимнастика, элементы Пилатеса, стретчинга, калланетики, йоги                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |    |
|                                                        | Для лиц с соматическими нарушениями: упражнения релаксационного характера, на расслабление, растягивание, элементы Пилатеса, стретчинга, калланетики, йоги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |    |
|                                                        | Дифференцированный зачет:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |    |
|                                                        | Всего:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |    |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. Особенности реализации дисциплины «Физическая культура».

- 3.1. При освоении дисциплины «Физическая культура» обучающимися с инвалидностью и лицами с ОВЗ устанавливается особый порядок проведения занятий с учетом состояния их здоровья. Особый порядок освоения дисциплины устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.
- 3.2. Специфика учебного процесса по физической культуре для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ связана с учетом индивидуальных особенностей здоровья, потребностно-мотивационной сферы, физического развития и физической подготовленности обучающихся.
- 3.3. Для освоения учебной программы по дисциплине «Физическая культура» приказом директора СПО утверждается список обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе. Список составляется на текущий учебный год на основании документов, подтверждающих ограниченные возможности здоровья или инвалидность.
- 3.4. Распределение обучающихся по состоянию здоровья в медицинские группы проводится в начале учебного года. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.
- 3.5. Руководитель физического воспитания:
- согласовывает список обучающихся, имеющих ограничения в состоянии здоровья и инвалидов;
  - обеспечивает непосредственное руководство и проведение учебных занятий преподавателями физической культуры;
  - рассматривает вопросы и предложения обучающихся по их участию в практических занятиях, принимает окончательные решения по результатам их рассмотрения;
  - утверждает тематику рефератов для осуществления контроля.
- 3.6. Преподаватель физической культуры на первом занятии знакомит обучающихся:

- с рабочей программой дисциплины «Физическая культура»;
- с порядком проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»;
- с порядком сдачи контрольных нормативов;
- с порядком распределения по медицинским группам для допуска к занятиям, а также сроками предоставления медицинских справок.

В течение учебного года перечисленные выше требования не меняются.

3.7. Для отдельных обучающихся в зависимости от степени ограничений по здоровью возможна разработка индивидуального учебного плана.

#### **4. Порядок проведения занятий по дисциплине «Физическая культура».**

4.1. Учебный процесс осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании:

- результатов медицинского обследования;
- анализа состояния психического и физического здоровья обучающегося;
- результатов тестирования физической подготовленности и спортивной квалификации;
- интереса обучающихся и их отношения к конкретному виду (видам) спорта.

4.2. Из числа обучающихся с инвалидностью или с ОВЗ могут формироваться специальные учебные группы для освоения дисциплины «Физическая культура». Для специальных учебных групп планируются в учебном расписании отдельные подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованном спортивном и тренажерном залах или на открытом воздухе. Для обучающихся с ограничениями передвижения это могут быть занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

4.3. Для занятий с обучающимися с инвалидностью и ОВЗ физической культурой приводится в соответствие с действующими требованиями физкультурно-спортивная база СПО: оборудование площадок (в помещениях и на открытом воздухе) специализированными тренажерами. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удоб-

ства. Необходимо создание безбарьерной среды в существующих спортивных комплексах и спортивных залах.

4.4. На первых практических занятиях обучающиеся, имеющие ограничения в состоянии здоровья, участвуют в тестировании физической подготовленности для определения уровня и постановки дальнейших задач физической культуры.

4.5. В зависимости от вида нарушения здоровья обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы МСЭ или ПМПК, занятия для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- теоретические, практические и контрольные;
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Это могут быть:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе в СМГ;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

Могут быть использованы ролевые, имитационные игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, компьютерные презентации, деловые игры, разбор конкретных ситуаций, тренинги, тестовые задания.

Материалы теоретического раздела предусматривают овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

СПО предлагает обучающимся:



- просмотр спортивных соревнований и участие в организации и проведении внутренних соревнований;
- интеллектуальные виды спорта (шахматы, киберспортивные игры);
- малоподвижные виды спорта (настольный теннис, дартс)
- занятия на специализированных реабилитационных тренажерах общеукрепляющей направленности.

4.6. С целью обеспечения непрерывности учебного процесса обучающимся, объективно не имеющим возможность по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине «Физическая культура», необходимые практико-методические материалы как общие по разделам программы, так и индивидуально-ориентированные, должны предоставляться в электронном варианте в виде файлов с лекциями, презентациями, комплексами упражнений и другими методическими материалами.

4.7. Во время проведения практических занятий обучающиеся должны соблюдать следующие правила:

- выполнять физическую нагрузку по заданию преподавателя, согласно индивидуальной программе, под контролем показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния основных физиологических систем организма;
- не использовать средства и методы физической культуры, противопоказанные при основном и сопутствующих заболеваниях;
- не нарушать дозировку физической нагрузки во время организованных групповых занятий;
- использовать во время практических занятий только разрешенные и рекомендованные специалистами средства и методы физической культуры при определенной нозологии и группе инвалидности;
- не нарушать правила поведения и технику безопасности во время проведения практических занятий.



- 4.8. Посещение учебных занятий по физической культуре обучающимися основной и специальной медицинских групп является обязательным.
- 4.9. Обучающиеся могут быть освобождены от занятий по физической культуре по состоянию здоровья, факт которого подтверждается медицинской справкой. Справка предоставляется преподавателю, ведущему дисциплину, и отмечается в журнале теоретического обучения. Срок освобождения от занятий по физической культуре, а также принадлежность к медицинской группе определяется медицинской организацией по результатам обследования обучающихся. Формой отчетности у освобожденных обучающихся является реферат по тематике здоровьесбережения и физической реабилитации.
- 4.10. Для отдельных обучающихся в зависимости от степени ограниченности здоровья возможна разработка индивидуального графика посещения занятий.
- 4.11. Обучающиеся с инвалидностью и лица с ОВЗ могут в процессе проведения занятий или сдачи итогового испытания пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.
- 4.12. При проведении занятий обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ОВЗ: для слепых, для слабовидящих, для глухих, для слабослышащих, для слепоглухих, для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
- 4.13. Для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих занятия могут проводиться в письменной форме.
- 4.14. Во время проведения занятий по физической культуре с обучающимся с инвалидностью и ОВЗ применяются видеоматериалы, аудиоматериалы, наглядные пособия и другие средства.

## **5. Порядок оценивания результатов освоения дисциплины**

### **«Физическая культура»**

- 5.1. В соответствии с графиком учебного процесса обучающиеся проходят текущую аттестацию, которая осуществляется согласно Положению о теку-

щей и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам, реализуемым на основе ФГОС СПО.

**5.2.** Достижения обучающихся оцениваются по результатам посещения занятий, оценкам по теоретическому разделу и тестам, контрольным нормативам, зачетным нормативам по физической подготовленности согласно текущему и итоговому контролю, индивидуально выполненной работе.

Для оценки учебной деятельности обучающихся зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- 1) теоретический раздел проводится в виде контрольного тестирования или собеседования по темам рабочей программы с выставлением оценки;
- 2) практический раздел проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями.
- 3) аттестация определяется по максимальному количеству баллов по следующим критериям:
  - вопросы теоретического раздела - от 5 до 30 баллов;
  - посещение занятий в полном объеме - 20 баллов;
  - положительная динамика показателей физической подготовленности (по выбору - в 3 из 5 предложенных тестов и контрольных нормативов) - 20 баллов;
  - оценивание в контрольных нормативах и тестах проводится по шкалам дифференцированных оценок для обучающихся специальной медицинской группы.

**5.3.** Обучающийся, набравший во время текущей и итоговой аттестации 50 баллов и выше, может быть аттестован положительно (получает «зачтено» по дисциплине «Физическая культура»).

**5.4.** Сроки и порядок выполнения зачетов, контрольных упражнений и нормативов определяются цикловой комиссией на весь учебный год. Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются членами цикловой

комиссии, утверждаются на заседании комиссии и доводятся до сведения обучающихся.

**5.5.** Обучающиеся, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца), а также занимающиеся в группах ЛФК при организациях здравоохранения (поликлиниках), сдают зачет на основании следующих требований по теоретическому и практическому разделу дисциплины «Физическая культура»:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по дисциплине «Физическая культура»;
- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья обучающегося, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- написания рефератов по темам, отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- включения обучающихся в исследовательскую работу по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.

## **7. Материально-техническая база для организации и проведения занятий.**

**7.1.** Для проведения занятий СПО располагает соответствующей спортивной базой.

Спортивная база обеспечивает возможность проведения занятий по дисциплине «Физическая культура», а также возможность занятий обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в спортивных секциях.

Комплект специализированного спортивного инвентаря для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.

**7.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

### **Спортивный комплекс:**

«Физическая культура», а также возможность занятий обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в спортивных секциях.

Специализированный спортивный инвентарь для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.

**спортивный зал:** щиты баскетбольные 2, стенка гимнастическая 6, мячи волейбольные 12, мячи баскетбольные 12, ракетки бадминтонные 6, гимнастические скамейки 6, волейбольная сетка 1, волейбольные стойки 2, судейская вышка 1, гимнастические маты 2, секундомер, брусья 1, скакалки 10, обруч 12, шведская лестница;

**плоскостные спортивные сооружения:** футбольная площадка, баскетбольная (волейбольная) площадка с наличием оборудования для силовой подготовки, полоса препятствий;

**тир:** пневматическая винтовка 7, пули для пневматического оружия 500.

**тренажерный зал:** брусья параллельные 1, гири 5, грудь машинка 1, лавка для отжима 1, перекладина 1, поле штангов 1, скамейки гимнастические 2, станок для отжима ног 1, станок для тяги рычагов 1, станок универсальный 1, штанга 1, штанга для отжима 1.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

## **8. Заключение**

**8.1.** По итогам изучения дисциплины обучающиеся должны иметь представление о физической культуре как части общечеловеческой культуры и ее роли в развитии человека, основных физиологических функциях организма человека, общей и специальной физической подготовке.

**8.2.** Результаты освоения дисциплины «Физическая культура»:

- обучающиеся должны знать основы здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- обучающиеся должны уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;

– обучающиеся должны владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

## **9. Информационное обеспечение обучения.**

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

### Федеральные законы и нормативные документы:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г.
3. Постановление Правительства РФ №408 «О Министерстве спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации» от 29.05.2008 г.
4. Приказ Минобразования России. Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

### Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования / Бишаева А. А. – 5-е издание, стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2018. -320 с.
2. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2019.
3. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2019.
4. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
5. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.посо-бие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2024.

6. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2019.

**Дополнительные источники:**

1. Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2016. – 551 с. :ил.ISBN978-5-691-017018.
2. Методическое пособие ДРОФА, Москва. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь, 2023 г.
3. Сборник учебно-методических материалов. – Ставрополь : РИО филиала МГГУ им. М.А.Шолохова в г. Ставрополе, 2022. – 64 с.

**Интернет –ресурс:**

История олимпийского образования [Электронный ресурс] Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа

<http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement> /свободный, дата обращения 23.04.2024 г.

Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/>свободный., дата обращения 23.04.2024 г.

«Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/<http://eor-np.ru/node/209>, дата обращения 23.04.2024 г.

Сборник методических разработок для школы

<http://www.infosport.ru/press/fkvot> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, дата обращения 23.04.2024 г.

<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Физическая культура, если хочешь быть здоров, дата обращения 23.04.2024 г.

[http:// www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)- информационный портал для работников системы образования, дата обращения 23.04.2024 г.

## 10. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Основные показатели оценки результата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ;</li> <li>- иметь навыки спортивных игр.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры, комплексов упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;</li> <li>- демонстрация простейших приемов самомассажа и релаксации;</li> <li>- проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- выполнение физических упражнений для преодоления препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.</li> </ul>                                          |
| <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление, на профилактику профзаболеваний, на профилактику вредных привычек, на увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul> |