

*Приложение 3  
к АОППО по профессии рабочих,  
должностям служащих  
16 185 Оператор швейного оборудования*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«А.03 Адаптивная физическая культура»**

**2024 год**

**Организация – разработчик:** ГАПОУ СО «Суходоложский многопрофильный техникум»

**Разработчик:** Колчеданцева Марина Владимировна, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «А.03 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью адаптационного цикла основной образовательной программы профессиональной подготовки по профессии *16 185 Оператор швейного оборудования*

## 1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь**: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 06 Проявлять гражданскопатриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и

межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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

ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

### **1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

по профессиям ПО — 234 часа, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 156 часов; внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся — 78 часов.

## 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>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>234</b>
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа</b>	78
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>	<b>156</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	140
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины А.03 Адаптивная физическая культура

1 курс

Вид работы	Количество часов				макс. нагр.	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
	всего	теор.	практ	сам.р аб		
Аудиторные занятия. Содержания обучения						
<b>Теоретическая часть</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>№ 1 (10)</b>	<b>26</b>	<b>1</b>
Вводное занятие и ТБ. Гигиенические основы труда и отдыха.	2	2				
Закаливание организма	2	2				
Влияние табакокурения и алкоголя на организм человека. Строение и функции человека.	2	2				
Влияние физических упражнений на органы и системы организма человека.	2	2				
Оборудование и инвентарь спортзала.	2	2				
Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой помощи.	2	2				
Значение врачебного контроля при занятиях физической культурой.	2	2				
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2				
<b>Практическая часть</b>						
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				<b>№ 2</b>		
<i>Общая физическая подготовка</i>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>1 2</b>

(ОФП)						
Подвижные игры.	2		2			1 2
Упражнения на силу, выносливость.	2		2			1 2
Упражнения на быстроту, ловкость.	2		2			1 2
<b>Легкая атлетика.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	1 2
Бег. Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега.	2		2			
Прыжки. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Физические упражнения для коррекции прыжков.	2		2			
Метание. Разновидности метания. Подготовительные упражнения для метания.	2		2			
				№3		
<b>Гимнастика. Акробатика.</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	1 2
Акробатические элементы, их разновидности.	2		2			
Правила самостраховки при выполнении акробатических упражнений.	2		2			
Изучение кувырка вперёд, назад из упора присев; стойка на лопатках.	2		2			
Брусья. Махи вперёд, назад. Выход в упор на руках. Кувырок. Соскок с махом вперёд, назад.	2		2			
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером,	2		2			



упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем						
<b>Спортивные игры.</b>				<b>№4</b>		
<b>Настольный теннис.</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	1 2
Правила игры. Ознакомление с видом спорта. Техника безопасности.	2		2			
Обучение техническим приёмам .	2		2			
Выполнение технических элементов: подача, удары по мячу толчком.	2		2			
Игра по упрощённым правилам.	2		2			
Игра по правилам.	2		2			
<b>Волейбол.</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	1 2
Правила игры. Классификация и терминология технических приёмов. Техника безопасности. Обучение техническим приёмам.	2		2			
Выполнение простых технико-тактических действий: подача, передача двумя руками сверху, снизу.	2		2			
Игра по упрощённым правилам.	2		2			
Игра по правилам.	2		2			
<b>Баскетбол.</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	1 2
Правила игры. Классификация и терминология технических приёмов. Техника безопасности.	2		2			
Выполнение простых технико-	2		2			

тактических действий: ведение мяча, остановка шагом, передача двумя руками от груди, с отскоком об пол.						
Игра по упрощённым правилам.	2		2			
Игра по правилам.	2		2			
				<i>№5</i>		
<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	1 2
Стили лыжных ходов. Техника безопасности.	2		2			
Классические лыжные ходы. Спуски, подъёмы.	2		2			
<b>Плавание</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	1 2
Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	2		2			
Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2		2			
Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2		2			
Правила плавания в открытом водоеме. Самоконтроль при занятиях плаванием.	2		2			
Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	2		2			
<b>Итого</b>	<b>78</b>	<b>16</b>	<b>62</b>	<b>39</b>	<b>117</b>	

## 2 курс

Вид работы	Количество часов				макс. нагр.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	всего	теор.	практ.	сам.р аб		
Аудиторные занятия. Содержания обучения						
<b>Практическая часть</b>						
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				<i>№ 1</i>		
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	1 2
Подвижные игры.	2		2			
Упражнения на силу, выносливость.	2		2			
Упражнения на быстроту, ловкость.	2		2			
Упражнения на координацию.	2		2			
<b>Легкая атлетика.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	1 2
Бег. Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге. Бег на короткие и средние дистанции.	2		2			
Прыжки. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Выполнение техники при прыжках в длину.	2		2			
Метание. Разновидности метания. Метание в цель малого мяча.	2		2			
				<b>№2</b>		
<b>Гимнастика.</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	1 2
Правила самостраховки при	2		2			

выполнении акробатических упражнений.						
Изучение кувырка вперёд, назад из упора присев; стойка на лопатках.	2		2			
Брусья. Махи вперёд, назад. Выход в упор на руках. Кувырок. Соскок с махом вперёд, назад.	2		2			
Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки.	2		2			
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем	2		2			
Лазание по канату в три приёма.	2		2			
<b><i>Спортивные игры.</i></b>				<b><i>№4</i></b>		
<b>Настольный теннис.</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	1 2
Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.	2		2			
Обучение техническим приёмам .	2		2			
Выполнение простых технико-тактических действий: подача, приём, передача.	2		2			
Игра по упрощённым правилам.	2		2			
Игра по правилам.	2		2			
<b>Волейбол.</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	1 2
Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.	2		2			
Выполнение простых технико-тактических действий: подача, приём, передача.	2		2			

Игра по упрощённым правилам.	2		2			
Игра по правилам.	2		2			
<b>Баскетбол.</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	1 2
Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.	2		2			
Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, передача, бросок в кольцо.	2		2			
Игра по упрощённым правилам.	2		2			
Игра по правилам.	2		2			
				<i>№5</i>		
<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	1 2
Стили лыжных ходов. Техника безопасности.	2		2			
Классические, коньковые лыжные ходы. Спуски, подъёмы.	2		2			
<b>Плавание</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	1 2
Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	2		2			
Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2		2			
Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	2		2			
Правила плавания в открытом водоеме. Самоконтроль при занятиях плаванием.	2		2			
Доврачебная помощь пострадавшему. Техника	2		2			

безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.						
				<b>№6</b>		
<b>Атлетическая гимнастика.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	1 2
Круговая тренировка на снарядах и тренажёрах.	2		2			
Индивидуальные занятия на снарядах.	2		2			
Индивидуальные занятия на тренажёрах.	2		2			
<b>Футбол</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	1 2
Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.	2		2			
Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, передача, удар по воротам.	2		2			
Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.	2		2			
<b>Итого</b>	<b>78</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>39</b>	<b>117</b>	

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, зал аэробики и тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

**Основная литература:**

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2017 г.
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. - М.: Русское слово, 2017 г.
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2017
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А. -М.: Издательский центр «Академия», 2017
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2017

**Дополнительная литература:**

1. Физическая культура, Палехова Е.С. -М.: Вентана-Граф, 2017
2. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2016.
3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017.

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
3. Основы физической культуры . Форма доступа: [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)



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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни</li></ul> <p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека;</li><li>- понимание принципов здорового образа жизни</li></ul>	<p>Оценка результатов: выполнение комплекса упражнений, тестирование</p>