



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: OU=ГБПОУ МО "Сергиево-Посадский колледж",
CN=Носырева Галина Александровна, E=mo_spkolledzh@mosreg.ru
Reason: Я утверждаю данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2026-03-27 09:50:43

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Сергиево-Посадский колледж»

Приложение 4-13

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»
№ 136-ОС от 14 июня 2024 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Сергиев Посад
2024

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦК строительных
профессий и специальностей
Протокол № 8__
«14» мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УМР
«14» июня 2024 г.

Программа разработана на основе:

- адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки по профессии рабочего **16671 «Плотник»**;
- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.04.2013 г. № 292);
- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 января 2014 г. № 2);
- Установленных квалификационных требований, профессионального стандарта Плотник промышленный утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «21» апреля 2017г. № 383н;
- Требований к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (письмо Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации 18 марта 2014 г. № 06-281).

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Сергиево-Посадский колледж».

Автор - разработчик:

Наклескина Н.Б.- преподаватель физического воспитания ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж».

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины *ФК.00 Адаптивная физическая культура* программы профессиональной подготовки из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (с различными формами умственной отсталости), не имеющих основного общего или среднего общего образования и не достигших двадцати трех лет по профессии 16671 Плотник в соответствии с Профессиональным стандартом по профессии 40.181 «Плотник промышленный», Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2017 г. N 383н, зарегистрировано в Минюсте России 15 мая 2017 г. N 46721.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в адаптивный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. В рамках программы учебной дисциплины формируются личностные результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Способный при взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей, стремящийся к формированию в строительной отрасли и системе жилищно-коммунального хозяйства личностного роста как профессионала	ЛР13
Способный ставить перед собой цели под для решения возникающих профессиональных задач, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием информационных тех-	ЛР14

нологий	
Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии	ЛР15
Способный искать и находить необходимую информацию используя разнообразные технологии ее поиска, для решения возникающих в процессе производственной деятельности проблем при строительстве и эксплуатации объектов капитального строительства	ЛР 16
Способный выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений	ЛР 17
Профессионально мобильный, конкурентоспособный, проявляющий активность и адаптивность в условиях глобальной неопределенности и высоких темпов изменений и развития во всех сферах жизни и деятельности, на основе сформированной внутренней устойчивости вокруг ядра базовых ценностей и установок личности, социальной идентичности и солидарности	ЛР 18
Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности	ЛР 19

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 198 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 198 часов;
- лабораторных и практических работ - 198 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	198
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	-
Из них:	-
теоретические занятия	-
лабораторные и практические занятия	196
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень обучения
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно- тренировочные занятия			
Тема 1.1. Легкая атлетика	Бег 100 м. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бег 100 м. ОРУ. Бег в медленном темпе до 6 мин. Техника бега по прямой с различной скоростью. ОРУ. Челночный бег 10х10 Техника бега по прямой с максимальной скоростью. Техника эстафетного бега 4/100м. Техника эстафетного бега 4/400м. ОРУ. Бег с 3-4 ускорениями по 50-60 м. Техника прыжков в длину с разбега (техника отталкивания). Техника прыжков в длину с разбега (техника приземления). ОРУ. Метания малого мяча Техника прыжков в длину с места Техника метания гранаты (500 гр.,700 гр), (разбег) ОРУ, упражнения для развития силы рук Техника метания гранаты (финальное усилие)	30	2

Тема 1.2. Гимнастика	Комплекс развивающих упражнений в парах с партнером, обручем (девушки), Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, Упражнения у гимнастической стенки. Комплекс физических упражнений производственной гимнастики, Упражнения на нарушение осанки. Комплекс упражнений на расслабление, внимание. Упражнения с гимнастической скамейкой. Комплекс упражнений для коррекции зрения, упора, веса. Упражнения на гимнастической стенке.	28	2
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1. Волейбол	Стойки, перемещения волейболиста, Передачи мяча двумя руками над собой Стойки, перемещения волейболиста, Передачи мяча двумя руками над собой, передачи в парах Техника передачи мяча двумя руками в парах, ОРУ для волейболиста, техника перемещения Техника приема мяча снизу. Техника приема мяча снизу двумя руками. Техника боковой подачи, Комплекс упражнений для волейболиста Техника боковой подачи, Прием мяча снизу Приема мяча снизу двумя руками, Развитие двигательных качеств: быстрота, ловкость Отбивание мяча кулаками в прыжке. Развитие качеств: сила, выносливость Нижняя прямая подача. Верхняя подача. Техника одиночного блокирования. Нападающий удар через сетку с двух шагов.	20	2

	Прием мяча с подачи. Выход под мяч. Перемещения при блокировании. Тактические действия в нападении.		
Тема 2.2. Баскетбол	Правила поведения самостоятельной разминки Передвижения различными способами в нападении и в защите. Ловля и передача мяча, броски мяча одной рукой. Упражнения для развития ловкости , быстроты Ловля и передача мяча в движении, бросок мяча. Передвижения с изменением направления, бросок одной рукой сверху в прыжке. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Броски мяча со средних дистанций. Учебная игра. Броски мяча с 2-х шагов, с близкого расстояния. Броски мяча со средней дистанции и с близкого расстояния. Перемещения в нападении и при защите в парах, ловля и передача мяча. Перемещения в нападении и при защите. Совершение перемещения в нападении и в защите. Развитие координации, точности и быстроты. Техника выполнения штрафных бросков. Развитие скоростно – силовых качеств. Индивидуальные действия в нападении и в защите, техника штрафных бросков. Взаимодействие игроков в тройках. Развитие быстроты , ловкости и точности движений	20	2
Тема 2.3. Ручной мяч	Бросок мяча по воротам с трех шагов. Ведение мяча. Перемещения игроков. Игра вратаря. Перемещения игроков в защите. Техника нападения с отключением лишнего. Передачи мяча в движении в парах, тройках. Бросок мяча из опорного положения с уходом от защитника. Взаимодействие игроков в нападении.	15	

	Бросок мяча из опорного положения с уходом от защитника. Учебная игра в ручной мяч.		3
Раздел 3. Общая физическая подготовка			
Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения	Упражнения для развития силы рук (набивной мяч, гантели) Упражнения для развития координации и внимания. Упражнения для развития мышц спины, туловища (гантели, гиря). Комплекс упражнений суставной гимнастики. Упражнения для развития рук, ног, туловища (набивные мячи, гиря). Силовые упражнения для мышц ног. Упражнения для развития прыгучести.	30	3
Тема 3.2. Кроссовая подготовка	Бег: юноши 2 км, девушки 1 км. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие быстроты: юноши 3*60 м, девушки 2*60м. Бег с чередованием ходьбы юноши 3 км, девушки 2 км. Упражнение для развития силы и выносливости. Совершенствование в преодолении полосы препятствий. Бег: юноши 3 км. Девушки 2 км Развитие быстроты (50м.+100м.+200м) - 2 раза юноши, (50м.+100м.+200м) - 1 раз девушки. Бег в чередование с ходьбой 1 км. Упражнение для развития силы и выносливости. Бег в чередование с ходьбой, ускорения. Контрольный бег: юноши 1000м., девушки 500м. Упражнение для развития ловкости, гибкости. Контрольный бег: юноши 2000м., девушки 1000м. Бег по пересеченной местности. Беговые упражнения для развития скоростной выносливости. Бег с чередованием ходьбой 2 км Упражнения для развития быстроты, ловкости.	28	3

Тема 3.3. Виды спорта по выбору	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	25	3
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		198	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия *Спортивного комплекса*, оснащенного оборудованием:

- Спортивный зал 12х24;
- открытая спортивная площадка;
- оздоровительный тренажерный комплекс

Инвентарь и оборудование:

- Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -2шт.
- Гимнастические стенки-4шт.
- Гимнастические скамейки -2 шт.
- Перекладины пристенные-4шт.
- Стойки волейбольные -2 шт.
- Ворота с сетками мини-футбольные и футбольная открытая площадка 20х40.
- Коврики поролон. - 10 шт.
- 2,5 кг - 8шт., 5 кг. - 4 шт.,10кг-.4шт., 15кг-.4шт.,
- Комплексный тренажер
- Гантели2кг-4шт., 3кг-6шт., 4кг-8шт.
- Стол теннисный - 2шт.
- Мячи:волейбольные-8шт.,баскетбольные-8шт.,футбольные- 4шт.,теннисные -3шт.
- Волейбольная сетка -1 шт.
- Секундомер- 1шт.
- Скакалки гимнастические-15 шт.
- Бадминтон-3 комплекта
- Мячи набивные - 10шт.
- Ракетки для н/тенниса - 6 комплектов
- Обручи металлические 10 шт.

Технические средства обучения:

- Музыкальный центр
- Компьютер LG, совместимый с лицензионным программным обеспечением

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина ФК.00 Адаптивная физическая культураоснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все крепежные детали оборудования, регуляторов, электрических выключателей установлены заподлицо с поверхностью стен. Инвентарь для проведения занятий подобран яркого окраса. Поверхность пола идеально ровная и гладкая. Открытые плоскостные

сооружения предусматривают зону безопасности шириной 3,0 м во всех направлениях от его границ, свободную от всякого рода препятствий и имеет яркий контрастный окрас.

Программа направлена на создание комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с учетом состояния их здоровья и особенностей психофизического развития, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, оказание им помощи в освоении основной образовательной программы.

Созданы специальные условия обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе безбарьерной среды жизнедеятельности и учебной деятельности, система комплексного психолого-медико-социального сопровождения и поддержка обучающихся с особыми образовательными потребностями, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. — М., 2021.

Дополнительная литература:

1. Ткаченко В. С. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов : учеб.пособие / Ткаченко В.С. - 2-е изд. - М.: Дашков и К', 2012. - 381с.
2. Леонтьева О.С. Организационно-методические вопросы физического воспитания в специальной медицинской группе: методическое пособие. - МГЭИ.-2014.- 89с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1.
4. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2013. - 448 с

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	Формы контроля обучения:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка результатов выполнения практической работы. Оценка в рамках текущего контроля результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы.
Знания:	Методы оценки результатов обучения:
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование. Оценка за устный индивидуальный опрос