

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Сергиев Посад

2024 г

РАССМОТРЕНО

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

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УМР
«14» июня 2024 г.

Программа учебной дисциплины ФК.00 Адаптивная физическая культура разработана на основе адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки по профессии рабочего 19727 «Штукатур»;

Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закон 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);

Федеральный государственный образовательный стандарт по профессии среднего профессионального образования 08.01.08 «Мастер отделочных строительных работ» от 2.08.2013 г. №746

Профессиональный стандарт 16.055 Штукатур, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10.03.2015 г. № 148 н, регистрационный номер №418

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 ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины 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 19727 «Штукатур» в соответствии с Профессиональным стандартом 16.055 Штукатур, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10.03.2015 г, регистрационный номер №418

1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы:

Адаптивная физическая культура, являясь составной частью общей культуры общества, лежит в основе профессиональной подготовки учащегося с ограниченными психофизическими возможностями в период его обучения в учреждении среднего профессионального образования и относится к обязательному разделу гуманитарного компонента образования.

Решение проблемы интеграции и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья в жизни современного общества находится главным образом в области восстановительной медицины, лечебной и адаптивной физической культуры и связано с освоением новых лечебно-практических и восстановительных технологий с целью восстановления функциональных резервов организма, компенсации утраченных функций и повышения уровня здоровья и качества жизни молодёжи с ограниченными возможностями дисциплина входит в общеобразовательный цикл и реализуется с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Педагогический процесс физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья носит коррекционно - компенсаторный и оздоровительно - профилактический характер.

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

Целью образования в области Адаптивная физическая культура (АФК) является формирование у слушателей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в комплексе с другими лечебно- оздоровительными методиками.

Задачи изучения дисциплины:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей в комплексе с другими лечебно-оздоровительными методиками;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, самомассажу; закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями; воспитание способности противостоять наркомании, пьянству, табакокурению, асоциальному поведению.

В результате освоения предмета слушатели будут:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Владеть методикой составления и проведения самостоятельных комплексов физических упражнений реабилитационной направленности. Пользоваться индивидуальной оздоровительной программой двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Делать массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

Делать физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, профессиональных, простудных и других заболеваний, средствами и методами физического воспитания.

Составлять и проводить комплексы утренней, релаксирующей и профилактической гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- О роли медицинской реабилитации в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
- Современное состояние медицинской реабилитации. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение всевозможных заболеваний и вредных привычек. Развитие потребности к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.
- Требования к технике безопасности на занятиях медицинской реабилитации упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Подбор удобной спортивной формы.
- Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни, двигательная активность.
- Влияние экологических факторов на здоровье человека. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена. Профилактика профессиональных заболеваний
- средствами и методами физического воспитания.
- Способы самоконтроля за состоянием организма при физ. нагрузках

- Психофизиологическую характеристику будущей производственной деятельности.

уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- Владеть методикой составления и проведения самостоятельных комплексов физических упражнений реабилитационной направленности. Пользоваться индивидуальной оздоровительной программой двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
- Делать массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
- Делать физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, профессиональных, простудных и других заболеваний, средствами и методами физического воспитания.
- Составлять и проводить комплексы утренней, релаксирующей и профилактической гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен освоить следующие общие компетенции:

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

В результате изучения учебной дисциплины формируются следующие личностные результаты:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации Программы воспитания
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Забогающийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Способный ставить перед собой цели под для решения возникающих профессиональных задач, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием информационных технологий;	ЛР14
Личностные результаты реализации рабочей программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Оценивающий возможные ограничители свободы своего	ЛР 19

профессионального выбора, predeterminedные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности	
---	--

1.5 Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 195 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 130 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 65 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	195
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	130
в том числе:	
лекции	10
лабораторные занятия	
практические занятия,	120
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	65
<i>Форма промежуточной аттестации по дисциплине: дифференцированный зачет</i>	3, 3,3, ДЗ

2.2. Тематический план и содержание дисциплины адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический курс		10	
	Содержание учебного материала		
Тема 1.1. Самоконтроль и техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой	Основные понятия: техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой; правило поведения занимающихся; требование к спортивной одежде и обуви; поведение в чрезвычайных ситуациях.	2	1
Тема 1.2. Социально-биологические основы лечебной физической культуры	Основные понятия: организм человека (строение и функции), функциональные системы, двигательная активность, гиподинамия, гипоксия.	4	1
Тема 1.3 Основы ЗОЖ	Основные составляющие здорового образа жизни	4	1
Самостоятельная работа	Профилактика вредных привычек, личная гигиена, распорядок дня, режим труда и отдыха, режим питания	5	3
Раздел 2. Практический курс		120	
Тема 2.1. Операционное овладение средствами и методами двигательной активности, для достижения оздоровительных, профессиональных и жизненно важных целей личности		25	1
Тема 2.1.1. Умение оценивать состояние утомления	Ортостатическая проба. Измерение ч.с.с. в покое, после нагрузки. Дать оценку своего самочувствия в покое, после урока физической культуры, перед сном.	6	1

Тема 2.1.2. Основы элементов самомассажа	Обучение, закрепление, совершенствование различных приёмов, массаж для профилактики заболеваний, а также для восстановления хорошего самочувствия, восстановления работоспособности во время учебных занятий, производственной практики.	10	1
Тема 2.1.3. Методика корригирующей гимнастики (коррекция осанки, свода стопы, мелкой моторики, зрения, особенности соматического состояния)	Обучение выполнения комплексов упражнений для коррекции осанки, свода стопы, мелкой моторики, зрения, особенностей соматического состояния.	9	1
Самостоятельная работа	1. Упражнения для снятия усталости. 2. Упражнения для снятия головной боли. 3. Лечебная гимнастика для профилактики варикозного расширения вен. 4. Дыхательная гимнастика.	12	
Тема 2.2. Обучение специально-коррекционным упражнениям		33	1
Тема 2.2.1. Коррекция особенностей моторного развития	Комплекс упражнений для коррекции стопы. Комплекс упражнений для коррекции осанки. Комплекс упражнений для развития мелкой моторики. Комплекс упражнений для коррекции особенностей моторного развития. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Комплекс динамических дыхательных упражнений.	11	1
Тема 2.2.2.	Комплекс упражнений для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Комплекс упражнений для профилактики дыхательной системы. Комплекс упражнений для коррекции осанки. Комплекс упражнений для коррекции свода стопы.	22	1

Самостоятельная работа	Комплекс упражнений для профилактики зрения. Комплекс упражнений для развития мелкой моторики пальцев рук и ног. Дыхательные упражнения для расслабления. Упражнения для концентрации внимания.	18	
Тема 2.3. Специальная физическая подготовка		15	1
Тема 2.3.1. Обучение двигательным действиями формирование двигательных навыков	Развитие и совершенствование основных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метание, смещение и перенос различных предметов).	7	1
Тема 2.3.2. Развитие физических качеств	Развитие силы, развитие выносливости, развитие гибкости, развитие скоростных способностей, развитие координационных способностей.	8	1
Самостоятельная работа	Упражнения для развития координации, ловкости, беговые и прыжковые упражнения	8	
Тема 2.4. Общая физическая подготовка		22	
Тема 2.4.1. Строевые упражнения	Команды, построение, перестроение. Повороты на месте и в движении. Переход с шага на бег и обратно. Выполнение команд по расчёту.	6	1
Тема 2.4.2. ОРУ с предметами и без предметов	Комплексы гимнастических упражнений без предмета для развития и укрепления мышц верхних конечностей. Комплексы гимнастических упражнений без предмета для развития и укрепления мышц нижних конечностей. Комплексы гимнастических упражнений без предмета для развития и укрепления мышц спины и пресса. Комплексы гимнастических упражнений с предметами для развития и укрепления мышц спины и пресса. Комплексы гимнастических упражнений с предметами для развития и укрепления мышц нижних конечностей. Комплексы гимнастических упражнений с предметами для	9	

	развития и укрепления мышц верхних конечностей		
Тема 2.4.3. Упражнения на тренажёрах комплексного и локального воздействия	Упражнения на тренажёрах, используемые для развития и укрепления мышц верхних конечностей. Упражнения на тренажёрах, используемые для развития и укрепления мышц нижних конечностей. Упражнения на тренажёрах, используемые для развития и укрепления мышц спины и пресса. Упражнения на тренажёрах, направленные на развитие кардиореспираторной системы.	7	1
Самостоятельная работа	Упражнения на тренажёрах, направленные на развитие кардиореспираторной системы	10	
Тема 2.5. Обучение адаптированным элементам двигательных действий в прикладных видах спорта		12	
Тема 2.5.1. Обучение адаптированным элементам техники лёгкой атлетики	Обучение элементам техники ходьбы. Обучение технике бега. Обучение технике бега по виражу. Обучение технике прыжка. Обучение технике метания	12	1
Самостоятельная работа	Совершенствование элементов техники ходьбы. Совершенствование технике бега. Совершенствование технике бега по виражу. Совершенствование технике прыжка. Совершенствование технике метания	6	
Тема 2.6. Обучение подвижным играм и адаптированным элементам спортивных игр	Подвижные игры, ознакомление с правилами волейбола. Учебная игра. Подвижные игры, ознакомление с правилами бадминтона. Учебная игра.	11	1
Самостоятельная работа	Правила игры в волейбол. Жесты судьи в волейболе. Правила игры в бадминтон.	6	
Дифференцированный зачет		2	
Самостоятельная работа		65	
Всего:		195	

3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические маты,
- гимнастические скамейки,
- набивные мячи,
- гимнастические палки,
- скакалки,
- мешочки с песком
- рабочее место для преподавателя;
- комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

Лечебная физическая культура: А.А. Бишаева. Физическая культура. Учебник. М.: Академия, 2021.

Дополнительная литература:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
6. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
8. Толкачев Б. С. Физкультурный зaslон О Р З-М., 1990.
9. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
10. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
11. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М., 2002.

12. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. Пособие. - пособие. — М., 2013

Интернет-ресурсы:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
2. <http://lib.sportedu.ru/>
3. Министерство спорта <http://minstm.gov.ru/>
4. Сайт спортивных новостей и трансляций спортивных праздников, мероприятий, соревнований - <http://news.sportbox.ru/>
- 5.. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»-
<http://festival.1september.ru/articles>
6. Социальная сеть работников образования- <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения программы предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
Владеть методикой составления и проведения самостоятельных комплексов Физических упражнений реабилитационной направленности. Пользоваться индивидуальной Оздоровительной программой двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	Наблюдение за работой обучающихся на занятиях
Владеть методикой составления и проведения самостоятельных комплексов физических упражнений реабилитационной направленности. Пользоваться индивидуальной оздоровительной программой двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	Наблюдение за работой обучающихся на занятиях
Делать массажи самомассаж при физическом и умственном утомлении	Наблюдение за работой обучающихся на занятиях
Делать физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, профессиональных, простудных и других заболеваний, средствами и методами физического воспитания	Наблюдение за работой обучающихся на занятиях
Составлять и проводить комплексы утренней, релаксирующей и профилактической гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	Наблюдение за работой обучающихся на занятиях
Знать:	
Требования к технике безопасности на уроках АФК	Тестирование
Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия	Устный опрос обучающихся на занятиях
Влияние экологических факторов на здоровье человека	
Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливания, личная гигиена	
Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	
Способы самоконтроля за состоянием организма при физических нагрузках	
Психофизиологическую характеристику будущей производственной деятельности	