

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«Ухтинский государственный технический университет»**  
**(УГТУ)**

Индустриальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИИ (СПО)



**Е. Г. Воскресенский**

(И. О. Фамилия)

2023 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Адаптивная физическая культура
Индекс дисциплины:	ФК. 00
Профессия:	15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки))
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2
Семестр(ы):	4

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки), утвержденного приказом Минобрнауки России от 29.01.2016 № 50.

Разработчик О.А. Захарькина, преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Рябева</u>	<u>Воев</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>З -</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

З -

И. В. Чурилина

Рябева

А. Н. Рябева

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Адаптивная физическая культура»	5
2. Структура и содержание дисциплины «Адаптивная физическая культура»	7
3. Условия реализации программы дисциплины «Адаптивная физическая культура»	11
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура»	12

## Пояснительная записка

Основой рабочей программы для обучающихся является примерная программа дисциплины «Физическая культура» ПООП по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) зарегистрированного в Федеральном реестре программ СПО.

Цели:

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний.
2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся в соответствии с их характером инвалидности и особенностями заболеваний.
3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Обучение способом контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
6. Формирование у обучающихся культуры здоровья.

У обучающегося с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Также используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями инвалидов и лиц с ОВЗ.

Обучающимся даются необходимые задания по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

Место занятий – тренажерный зал, спортивная площадка, спортивный зал.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет направленность осознания обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к современным условиям рынка труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий, при проведении которых преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации.

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Особый порядок освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – студенты с ОВЗ)

- с нарушением зрения;
- с нарушением слуха;
- с ограничением двигательных функций.

## **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина адаптивная «Физическая культура» является частью образовательной программы по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК), включающие в себя способность:

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в команде.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## **1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе:

**для очной формы обучения:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФК.00 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	48
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	32
в том числе:	
практические занятия	30
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	16
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Освоенные компетенции
1	2		3	
<b>Раздел 1</b>				
<b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>ОК 04, 08</b>
	1	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	Оставление комплексов ОРУ и комплексов производственной гимнастики. Выполнение презентаций.		2	
<b>Раздел 2</b> <b>Учебно – тренировочные занятия</b>				
<b>Тема 2.1</b> Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>ОК 04, 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		2	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы. Выполнение беговых и прыжковых упражнений (кроме ДЦП, ПОДА, ампутанты) , комплексов обще развивающих упражнений. Выполнение упражнений в парах, с предметами.		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	Внеурочные занятия в форме секций. Профилактика профессиональных заболеваний. ОРУ для развития двигательных качеств. Закреплению и совершенствованию основных элементов техники		2	
<b>Тема 3</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>ОК 04, 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		6	
	Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		2	

	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по прямой и виражу.	2	
	Бег на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Внеурочные занятия в форме секций. Профилактика профессиональных заболеваний. Комплекс упражнений для развития быстроты	4	
<b>Тема 4 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала		<b>ОК 04, 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	
	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	
	Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Внеурочные занятия в форме секций. Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для развития ловкости. Подвижные игры различной интенсивности. Закреплению и совершенствованию основных элементов техники воспитания быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2	
<b>Тема 5 Волейбол</b>	Содержание учебного материала		<b>ОК 04, 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Приём мяча. Передачи мяча. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	



	<p>Внеурочные занятия в форме секций. Профилактика профессиональных заболеваний. Комплекс упражнений для развития ловкости. Подвижные игры различной интенсивности. воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</p>	2	
<p><b>Тема 6</b></p> <p><b>Гимнастика</b></p>	Содержание учебного материала		<p><b>ОК 04, 08</b></p>
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Строевые упражнения построение в шеренгу, выход из строя. Перестроение и повороты в движение.	2	
	Выполнение упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание. Выполнение индивидуальных комплексов (в зависимости от заболевания).		
	Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, тест на гибкость, мостик. Специальные упражнения на укрепления брюшного пресса. Выполнение композиций ритмической гимнастики.	2	
	Комплекс дыхательной гимнастики. Кувырок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагат.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Внеурочные занятия в форме секций. Профилактика профессиональных заболеваний. Комплекс упражнений для развития внимания. Выполнение практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов гимнастики. Закреплению и совершенствованию основных элементов техники	2	
<p><b>Тема 7</b></p> <p><b>Лыжная</b></p> <p><b>подготовка</b></p> <p><b>(скандинавская</b></p> <p><b>ходьба для</b></p> <p><b>ПОДА, ДЦП)</b></p>	Содержание учебного материала		<p><b>ОК 04, 08</b></p>
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Одновременные бесшажный, одношажный ход. Двухшажный классический ход. (обучение технике скандинавской ходьбы).	2	
	Попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. (обучение чередования рук и ног).		
	Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. (прохождение дистанции).	2	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши), (прохождение дистанции с различным положением скандинавских палок)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Внеурочные занятия в форме секций. Профилактика профессиональных заболеваний.	2	

	Комплекс упражнений для развития статической выносливости. Закреплению и совершенствованию основных элементов техники		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Всего:</b>		<b>48</b>	

По дисциплине «ФК.00 Физическая культура» предусмотрена еженедельно самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оснащенность спортивного зала: спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, медболы, фишки для ограничения.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка, футбольное поле, баскетбольная, волейбольная площадка, полоса препятствий.

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

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

##### **Основные источники:**

- Лечебная физическая культура при травмах: учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 140 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-016938-5. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=420685>
- Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. – Саратов: Профобразование, 2021. – 76 с. – ISBN 978-5-4488-1142-5. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/105144>
- Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. – Саратов: Профобразование, 2020. – 124 с. – ISBN 978-5-4488-0539-4. Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики: учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 197 с. – ISBN 978-5-4488-0297-3, 978-5-4497-0171-8. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/91886>

##### **Дополнительные источники:**

- Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики: учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 197 с. – ISBN 978-5-4488-0297-3, 978-5-4497-0171-8. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/85497>
- Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий: учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 507 с. – ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/85498>

#### 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, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмичной и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни</p> <p><b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; средства профилактики перенапряжения; способы реализации собственного</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см) для ДЦП, ПОДА, нарушение слуха, зрения;</li> <li>- подтягивание на перекладине (юноши, все кроме ампутантов);</li> <li>- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены.</li> <li>- прыжки в длину с места (кроме ДЦП, ПОДА, ампутантов)</li> <li>- бег 60 м (без учета времени);</li> <li>- бег: юноши — 500 м, девушки — 300м (без учета времени);</li> <li>- плавание — 50 м (без учета времени);</li> </ul>

<p> физического развития;  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;  правила и способы планирования системы  индивидуальных занятий физическими  упражнениями различной направленности;  знать состояние своего здоровья, уметь  составить и провести индивидуальные  занятия двигательной активности. </p>	
---	--