

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)
«29» мая 2023 г.

О. В. Кочинская
(И. О. Фамилия)
«27» мая 2024 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

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.Заломская 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>Воейкова</u>	<u>Воей-</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>З-</u>
Протокол от <u>20.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Воейкова</u>	<u>Воей-</u>	Протокол от <u>23.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Рябева А.Н.</u>	<u>Ряб</u>
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
Ряб 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 основной профессиональной образовательной программы СПО по профессии 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 «Физическая культура» является обязательной частью раздела «Физическая культура».

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в команде.

ОК 08. 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 рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
 учебная нагрузка обучающегося 48 часов, в том числе:
 аудиторная учебная нагрузка обучающегося 32 часов;
 самостоятельная работа 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>
Учебная нагрузка (всего)	48
Аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	32
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	30
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
1	2		3
Раздел 1			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	Оставление комплексов ОРУ и комплексов производственной гимнастики. Выполнение презентаций.		2
Раздел 2 Учебно – тренировочные занятия			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		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
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	Внеурочные занятия в форме секций. Профилактика профессиональных заболеваний. ОРУ для развития двигательных качеств. Закреплению и совершенствованию основных элементов техники		2
Тема 3 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		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
	Самостоятельная работа обучающихся	4
	Внеурочные занятия в форме секций. Профилактика профессиональных заболеваний. Комплекс упражнений для развития быстроты	4
Тема 4 Баскетбол	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	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
	Самостоятельная работа обучающихся	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 воспитание 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
Тема 5 Волейбол	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	4
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача 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
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Внеурочные занятия в форме секций. Профилактика профессиональных заболеваний.	2

	Комплекс упражнений для развития ловкости. Подвижные игры различной интенсивности. воспитание 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.	
Тема 6 Гимнастика	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	6
	Строевые упражнения посторонние в шеренгу, выход из строя. Перестроение и повороты в движение.	
	Выполнение упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание. Выполнение индивидуальных комплексов (в зависимости от заболевания).	2
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	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
Тема 7 Лыжная подготовка (скандинавская ходьба для ПОДА, ДЦП)	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	6
	Одновременные бесшажный, одношажный ход. Двухшажный классический ход. (обучение технике скандинавской ходьбы).	
	Попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. (обучение чередования рук и ног).	2
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Внеурочные занятия в форме секций. Профилактика профессиональных заболеваний. Комплекс упражнений для развития статической выносливости. Закреплению и совершенствованию основных элементов техники	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
Всего:		48

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).

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами университета.

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

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины «Адаптивная физическая культура» требует наличия спортивного зала.

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/ или электронные образовательные и информационные ресурсы:

- 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>
- 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

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

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачёт.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения: 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	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов: - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см) для ДЦП, ПОДА, нарушение слуха, зрения; - подтягивание на перекладине (юноши, все кроме ампутантов); - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. - прыжки в длину с места (кроме ДЦП, ПОДА, ампутантов) - бег 60 м (без учета времени); - бег: юноши — 500 м, девушки — 300м (без учета времени); - плавание — 50 м (без	Выполнение практических занятий; дифференцированный зачет

<p>аэробной гимнастики, учета времени);</p> <p>комплексы упражнений</p> <p>атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни</p> <p>Знания:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>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;</p> <p>средства профилактики перенапряжения;</p> <p>способы реализации собственного физического развития;</p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>		
---	--	--

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

4.2. Структура и примерное содержание оценочных материалов для промежуточной аттестации по дисциплине «Адаптивная физическая культура»

Оценка индивидуальных образовательных достижений обучающихся предполагается в форме текущего контроля умений и знаний и промежуточной аттестации. Ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

- посещение учебных занятий.
- работа студентов на занятиях, в т.ч. практических и теоретических;
- выполнение всех контрольных и практических упражнений.
- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Студент, пропустивший без уважительной причины занятия по физической культуре отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

В случае пропуска занятий по уважительной причине Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

Критерии оценивания тестовых заданий:

90 - 100% – оценка «отлично»;
80 – 89 % – оценка «хорошо»;
70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;
менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Дифференцированный зачет выставляется по средней оценке сдачи контрольных нормативов и по результатам тестового задания.