

**Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Мичуринский агросоциальный колледж»
(ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

 С.Ю.Гусельникова
« 22 » 05 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура
специальности
38.02.03 Операционная деятельность в логистике

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

Протокол № 10 от 22.05. 2023г.

Председатель  А.В. Свиридов

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.03 Операционная деятельность в логистике укрупненной группы специальностей СПО 38.00.00 Экономика и управление, с учетом примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, Письма Министерства образования и науки РФ от 03.08.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ПОО, Письма Министерства образования и науки РФ от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования).

Организация-разработчик: Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Мичуринский агросоциальный колледж» (ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)

Разработчик: Манаенков Виктор Анатольевич, преподаватель ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж».

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарного, математического, естественно-научного и информационного цикла.

Протокол № 8 от 19 мая 2023 г.

Председатель Лошаков /Лошаков С.Ю./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности, с учетом Письма Министерства образования и науки РФ от 03.08.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ПОО, Письма Министерства образования и науки РФ от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования), с учетом рекомендаций СанПиН. Рекомендуется для освоения обучающимися, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Специальная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих инвалидность, ограниченные возможности здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях обучающихся;
- формирование у обучающихся волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение обучающимися знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Цели: социализация и интеграция обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном,

в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; демонстрировать выполнение практических заданий, направленных на оздоровление и формирование здорового образа жизни.	профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
---	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	120
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	112
консультации	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		8	
Тема 1.1. Оздоровительная и адаптивная физическая культура	<i>Теоретические занятия</i>	4	ОК 04, ОК 08
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье.	1	
	Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ.	1	
	Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	
	Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология.	1	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика в оздоровительной физической культуре	<i>Практические занятия</i>	13	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Техника беговых упражнений.	1	
	Совершенствование техники высокого старта.	2	
	Совершенствование техники низкого старта.	2	
	Совершенствование техники стартового разгона, финиширования.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м.	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
Тема 2.2. Оздоровительная гимнастика	<i>Практические занятия</i>	11	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Освоение упражнений с собственным весом для развития различных групп мышц.	1 2	

¹ В соответствии с Рабочей программой воспитания по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

	Освоение упражнений на перекладине для развития различных групп мышц.	2	
	Освоение упражнений с гантелями для развития различных групп мышц.	2	
	Освоение упражнений на тренажерах для развития различных групп мышц.	2	
	Круговая тренировка для развития силовой выносливости.	2	
Дифференцированный зачет		2	
Тема 2.3. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	Практические занятия	7	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	
	Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных ходов на попеременные.	1	
	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	
	Передвижение на лыжах бесшажным ходом.	1	
	Передвижение на лыжах одношажным ходом.	1	
	Овладение коньковым ходом.	1	
	Прохождение дистанций до 2 км (девушки) 3 км (юноши).	1	
Тема 2.4. Спортивные игры в оздоровительной физической культуре	Практические занятия	30	ОК 04, ОК 08
	Баскетбол:	10	
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча.	1	
	Овладение техникой передачи мяча в движении.	2	
	Овладение техникой выполнения штрафного броска.	2	
	Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2	
	Учебная игра по упрощенным правилам.	2	
	Волейбол:	10	
	Техника безопасности при игре в волейбол.	1	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	2	
	Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	1	
	Учебная игра по упрощенным правилам.	2	
	Бадминтон:	10	

	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры в бадминтон. Овладение техникой подачи. Овладение техникой приема. Освоение и совершенствование приёмов защиты. Освоение и совершенствование тактики нападения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1 2 2 1 2 2	
Дифференцированный зачет		2	
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			
Тема 1.2. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Теоретические занятия	4	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Цели и задачи физической культуры.	1 1 1 1	ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика в оздоровительной физической культуре	Практические занятия	9	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Техника беговых упражнений, высокий и низкий старт Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 1000м. (девушки), 2000 м.(юноши) Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1 2 2 2 2	
Тема 2.2. Оздоровительная гимнастика	Практические занятия	8	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике. Освоение упражнений с собственным весом для развития различных групп мышц. Освоение упражнений с резиновыми кольцевыми эспандерами. Освоение упражнений с гантелями для развития различных групп мышц. Освоение упражнений с гириями для развития различных групп мышц. Круговая тренировка для развития силовой выносливости с использованием медбольных мячей.	1 2 2 2 1	
Дифференцированный зачет		2	
Тема 2.3. Лыжная подготовка в оздоровительной	Практические занятия	8	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных ходов на попеременные.	1 2	

тренировке	Передвижение на лыжах одношажным ходом.	2	
	Овладение коньковым ходом.	2	
	Передвижение по пересечённой местности.	1	
Тема 2.4.	Практические занятия	18	ОК 04, ОК 08
Подвижные игры в оздоровительной физической культуре	Баскетбол:	6	
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча.	1	
	Овладение техникой передачи мяча в движении.	1	
	Овладение техникой выполнения штрафного броска.	1	
	Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	1	
	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
	Волейбол:	6	
	Техника безопасности при игре в волейбол.	1	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	1	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	1	
	Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.	1	
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	1	
	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
	Бадминтон:	6	
	Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	1	
	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.	1	
	Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку.	2	
	Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа.	1	
	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		120	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

–оборудованными раздевалками;

–спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростометр, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

–техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 599 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13554-1.- Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-517442>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-513286>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 113 с.- (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10349-6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-517710>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для глухих и слабослышащих обучающихся характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые учитываются при организации уроков физкультуры:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Большая часть (от 60 до 86%) глухих и слабослышащих обучающихся 15, 17 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирения, плоскостопия I и II степени и др.

В условиях образовательной организации методика физического воспитания глухих и слабослышащих обучающихся, основанная на применении строго дозированных силовых упражнений включённых в основные разделы программы, способствует не только росту силовых качеств, но и двигательной подготовленности в целом. Обучение комплексам упражнений проводят с использованием звуковой и световой сигнализации.

Использование данных приемов позволяет создать тактильные (вибрация пола при громком звуковом сигнале) и зрительные ориентиры (световой прибор) для начала и окончания выполнения, как отдельного подхода, так и самого упражнения.

Использование данных приемов обучения позволяет задавать глухим обучающимся нужный темп движений, а также значительно повысить моторную плотность урока.

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе выполнения практических занятий.

Результаты обучения ²	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; демонстрация выполнения практических заданий, направленных на оздоровление и	Текущий контроль: Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет

² Личностные результаты обучающихся в соответствии с Рабочей программой воспитания по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.

	формирование здорового образа жизни; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений для инвалидов и лиц ОВЗ ограниченных возможностями в здоровье; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; демонстрация выполнения практических заданий, направленных на оздоровление и формирование здорового образа жизни.	Текущий контроль: Выполнение комплекса упражнений. Результаты выполнения контрольных нормативов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет