

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных
дисциплин
протокол № 6 от «11» 02 2025 г.

кайс /Ю.С.Кайсина/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

шев /Р.Н.Шевелева/

«11» 02 2025 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптационной дисциплине Адаптивная физическая культура
для профессии Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем
жилищно-коммунального хозяйства

РП.00479926.08.01.29.2025

СОДЕРЖАНИЕ

1 Общая характеристика адаптированной рабочей программы адаптационной дисциплины	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место адаптационной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Требования к результатам освоения адаптационной дисциплины	4
2 Структура и содержание адаптационной дисциплины	5
2.1 Объем адаптационной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Тематический план и содержание адаптационной дисциплины	6
3 Условия реализации адаптированной рабочей программы	10
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению (с учетом нозологии обучающегося)	10
3.2 Информационное обеспечение обучения	10

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа адаптационной дисциплины адаптивная физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана на основании требований ФГОС СПО для профессии 08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.

1.2 Место адаптационной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Адаптационная дисциплина адаптивная физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарный цикл образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.

1.3. Цели и задачи адаптационной дисциплины - требования к результатам освоения адаптационной дисциплины

Освоение содержания адаптационной дисциплины адаптивная физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Результаты освоения учебной дисциплины (наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО)	Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ДОК 1 Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств. ДОК 2 Использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности.	Освоенные умения: использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Освоенные знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- составление кроссворда; - защита презентации; - выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - фронтальный опрос; - тестирование; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача нормативов ГТО.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем адаптационной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
Объем образовательной программы адаптационной дисциплины,	40	40
в том числе часов вариативной части	4	4
в т.ч.		
Основное содержание	40	40
в т. ч.:		
теоретическое обучение	2	2
практические занятия	38	38
Самостоятельная работа	-	-
Консультации	-	-
Промежуточная аттестация по семестрам	-	3 семестр - ДЗ

2.2 Тематический план и содержание адаптационной дисциплины адаптивная физическая культура

№ урока	Наименование разделов и тем урока / Содержание учебного материала (лабораторные и практические занятия)	Объем часов	Активные формы обучения	Домашнее задание	Внеаудитор ная самостоятел ьная работа студента	Формируе мые компетенци и	Особенности реализации для лиц с инвалидностью и ОВЗ(с учетом нозологий обучающегося)
1	2	3	2 курс 3 семестр				6
	Введение	2				ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2	С элементами дистанционного обучения
1	Введение: задачи и содержание дисциплины «Физическая культура», инструктаж по ТБ	2 / урок	Лекция	ОФП			
	Раздел 1 Легкая атлетика	8				ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2	С элементами дистанционного обучения
2	Участие в судействе легкоатлетического бега. Посильные упражнения	2 / практ.	Занятия на спортивной площадке	ОФП			
3	Участие в судействе. Индивидуальные упражнения	2 / практ.	Занятия на спортивной площадке	ОФП			
4	Участие в судействе легкоатлетического бега. Посильные упражнения	2 / практ.	Занятия на спортивной площадке	ОФП			
5	Разучивание и совершенствование	2 / практ.	Занятия на	ОФП			

	выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечнососудистой системы. Дыхательная гимнастика.		спортивной площадке				С элементами дистанционного обучения
	Раздел 3 Настольный теннис	4				ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2	
6	Правила игры. Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис	2 / практ.	Учебная игра в парах	ОФП			
7	Совершенствование технико-тактических действий в настольном теннисе.	2 / практ.	Учебная игра в парах	ОФП			
	Раздел 4 Спортивные игры: волейбол	12				ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2	С элементами дистанционного обучения
8	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Повторение правил спортивного волейбола	2 / практ.	Игра в парах	ОФП			
9	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию.	2 / практ.	Игра в парах и командах	ОФП			
10	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	2 / практ.	Игровая тренировка	ОФП			
11	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на	2 / практ.	Игровая тренировка	ОФП			

	равновесие и координацию								
12	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	2 / практ.	Игровая тренировка	ОФП					
13	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию.	2 / практ.	Зачетное занятие	ОФП					
	Раздел 5 Лыжный спорт, скандинавская ходьба	6					ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2	С элементами дистанционного обучения	
14	Инструктаж по технике безопасности на занятиях на улице.	2 / практ.	Индивидуальный выбор инвентаря	ОФП					
15	Прогулка. Техника скандинавской ходьбы, совершенствование.	2 / практ.	Индивидуальное выполнение заданий	ОФП					
16	Прогулка. Техника скандинавской ходьбы, совершенствование.	2 / практ.	Индивидуальное выполнение заданий	ОФП					
	Раздел 6 Спортивные игры: волейбол	8					ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2	С элементами дистанционного обучения	
17	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП					
18	Судейская практика. Помощь в	2 / практ.	Индивидуал	ОФП					

	проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на мышцы брюшного пресса.		бная работа				
19	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
20	Зачетное занятие	2 / практ.	Зачетное занятие				
	ИТОГО	40					

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению (с учетом нозологии обучающегося)

Для реализации адаптированной программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет (спортивный зал, спортивная площадка)

Оборудование спортивных залов: гранаты, эстафетные палочки, ядро, теннисные ракетки, теннисные столы, мяч малый (теннисный), скакалки, обручи гимнастические, скамейки гимнастические, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, лыжный инвентарь, коньки, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками, сетка волейбольная, табло перекидное, ворота для мини-футбола, аптечка медицинская.

Оборудование спортивной площадки: рукоход, полоса препятствия, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, легкоатлетическая дорожка.

Техническими средствами обучения: DVD плеер с комплектом дисков, секундомер, телевизор, доска аудиторная с магнитной поверхностью.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах. Учебная аудитория, в которой обучаются лица с нарушением слуха, должна быть оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой (мультимедийный проектор, телевизор), электронной доской, мультимедийной системой.

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах. Для слабовидящих обучающихся в лекционных и учебных аудиториях необходимо предусмотреть возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в лекционных и учебных аудиториях необходимо предусмотреть передвижные, регулируемые парты с источником питания для индивидуальных технических средств, обеспечивающие реализацию эргономических принципов.

3.2 Информационное обеспечение обучения

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

№ п/п	Наименование	Источник
Основная литература		
1	Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский. – 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 450с. (Профессиональное образование)	Электронная библиотечная система Юрайт https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-535163#page/1
2	Физическая культура: учебное пособие для СПО	Электронная библиотечная

	/ Е.В.Конеева и др.; под ред.Е.В.Конеевой. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599с. (Профессиональное образование)	система Юрайт https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-517442#page/1
Дополнительная литература		
3	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424с. – Профессиональное образование	Электронная библиотечная система Юрайт https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/2
4	Физическая культура: 10-11 классы: учебник для СОО / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 396с. (Общеобразовательный цикл)	Электронная библиотечная система Юрайт https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-531537#page/2
Интернет-ресурсы		
5	«Здоровье детей»	Режим доступа http://zdd.1september.ru/
6	«Спорт в школе»	Режим доступа: URL: http://spo.1september.ru/
7	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	Режим доступа http://www.infosport.ru/press/fkvot/