

21-10'

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «ЖАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

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

кайсина /Ю.С.Кайсина/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Шевелева /Р.Н.Шевелева/

«11» 02 2025 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптационной дисциплине Адаптивная физическая культура
для специальности Компьютерные системы и комплексы
РП.00479926.09.02.01.2025

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	19
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению (с учетом нозологии обучающегося)	19
3.2 Информационное обеспечение обучения	19

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 специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

1.2 Место адаптационной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Адаптационная дисциплина Адаптивная физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

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.	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 в часах						
Объем образовательной программы адаптационной дисциплины	180	34	32	34	34	34	12
в т.ч.							
Основное содержание	174	32	32	32	34	32	12
в т. ч.:							
теоретическое обучение	10	2	2	2	2	-	2
практические занятия	164	30	30	30	32	32	10
Самостоятельная работа	6	2	-	2	-	2	-
Консультации	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация по семестрам	-	3 сем дз	4 сем дз	5 сем дз	6 сем дз	7 сем дз	8 сем 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	Внеаудиторная самостоятельная работа студента	Формируемые компетенции	Особенности реализации для лиц с инвалидностью и ОВЗ (с учетом нозологии обучающегося)
1	2	3			4	5	6
2 курс 3 семестр							
	Введение	2				ОК 4, ОК 8	С элементами дистанционного обучения
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2 / урок	Лекция	ОФП	Разработка комплекса упражнений/ 2ч.		
	Раздел 1. Легкая атлетика	6				ОК 4, ОК 8	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			
	Раздел 2 Спортивные игры: баскетбол	12				ОК 4, ОК 8	С элементами дистанционного обучения

									обучения
5	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	2 / практ.	Индивидуальное выполнение задания	ОФП					
6	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / практ.	Индивидуальное выполнение задания.	ОФП					
7	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки)	2 / практ.	Индивидуальное выполнение задания.	ОФП					
8	Упражнения с мячами для развития подвижности суставов	2 / практ.	Индивидуальное выполнение задания.	ОФП					
9	Упражнения на равновесие и координацию с мячом.	2 / практ.	Индивидуальное выполнение задания	ОФП					
10	Индивидуальное выполнение заданий	2 / практ.	Индивидуальное выполнение задания	ОФП					
	Раздел 3 Настольный теннис	6						ОК 4, ОК 8	С элементами дистанционного обучения
11	Совершенствование технико-тактических действий в настольном теннисе.	2 / практ.	Учебная игра в парах	ОФП					

12	Развитие реакции посредством игры в настольный теннис.	2 / практ.	Индивидуальный выбор инвентаря				
13	Развитие оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 / практ.	Индивидуальный выбор инвентаря				
	Раздел 4 Лыжный спорт, скандинавская ходьба	10				ОК 4, ОК 8.	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	Зачетное занятие	2 / практ.	Индивидуальное выполнение заданий	ОФП			
2 курс 4 семестр							
17	Прогулка. Техника скандинавской ходьбы, совершенствование.	2 / урок	Индивидуальная работа	ОФП			
18	Прогулка. Техника скандинавской ходьбы, совершенствование.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
	Раздел 5 Спортивные игры: волейбол	18				ОК 4, ОК 8	С элементами дистанционного обучения
19	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			

												обучения
28	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП								
29	Разучивание выполнения комплекса Дыхательная гимнастика.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП								
30	Совершенствование выполнения комплекса упражнений. Дыхательная гимнастика.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП								
31	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП								
32	Зачетное занятие	2 / урок.	Индивидуальная работа	ОФП								
3 курс 5 семестр												
	Введение	2								ОК 4, ОК 8		С элементами дистанционного обучения
1	Введение. Влияние физических нагрузок на организм. Инструктаж по ТБ	2 / урок.	Индивидуальная работа	ОФП	Разработка комплекса упражнений/ 2ч							С элементами дистанционного обучения
	Раздел 1 Легкая атлетика	18								ОК 4, ОК 8		С элементами дистанционного обучения
2	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки, для укрепления основных	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП								

	групп мышц.								
3	Выполнения комплекса физических упражнений, для развития способности к произвольному расслаблению мышц и упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП					
4	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечнососудистой системы. Дыхательная гимнастика.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП					
5	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП					
6	Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического самомассажа	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП					
7	Ежедневная утренняя гимнастика. Правила и способы выполнения.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП					
8	Доклад в группе по теме: «Физическая культура и спорт в России». Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП					
9	Доклад в группе. Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП					
10	Доклад в группе по теме. Комплекс упражнений.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП					

	Раздел 2 Спортивные игры: баскетбол	12				ОК 4, ОК 8	С элементами дистанционного обучения
11	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
12	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
13	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки)	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
14	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки)	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
15	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Упражнения на равновесие и координацию	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
16	Зачетное занятие	2 / практ.	Зачетное занятие	ОФП			
3 курс 6 семестр							
	Раздел 3. Лыжный спорт, коньки (по выбору)	14				ОК 4, ОК 8	С элементами дистанционного

[illegible]

	проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий		Индивидуальная работа						
27	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП					
28	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП					
29	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП					
	Раздел 5. Настольный теннис	8					ОК 4, ОК 8	С элементами дистанционного обучения	
30	Доклад в группе по теме: «Правила игры. Развитие психических процессов(внимания) посредством игры в настольный теннис». Учебная игра.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП					
31	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП					
32	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП					
33	Зачетное занятие	2 / урок.	Зачетное занятие						

4 курс 7 семестр							
	Введение	2				ОК 4, ОК 8	С элементами дистанционного обучения
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП	Комплекс упражнений/ 2ч.		
	Раздел 1 Легкая атлетика	6				ОК 4, ОК 8	С элементами дистанционного обучения
2	Совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно сосудистой системы. Дыхательная гимнастика.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
3	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, для развития способности к произвольному расслаблению мышц и упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
4	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки, для укрепления основных групп мышц.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
	Раздел 2 Спортивные игры. Баскетбол.	10				ОК 4, ОК 8	С элементами дистанционного обучения
5	Изучение бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			

6	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
7	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
8	Доклад в группе по теме: «Правила баскетбола». Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
9	Отработка броска, сильные упражнения	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
	Раздел 3 Спортивные игры. Волейбол	10			ОК 4, ОК 8	С элементами дистанционного обучения	
10	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
11	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
12	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
13	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			

14	Индивидуальное выполнение заданий	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
	Раздел 1 Спортивные игры: баскетбол	8				ОК 4, ОК 8	С элементами дистанционного обучения
15	Доклад в группе по теме: «Правила баскетбола».	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
16	Зачетное занятие	2 / практ.	Зачетное занятие	ОФП			
4 курс 8 семестр							
17	Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Упражнения на равновесие и координацию	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
18	Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
	Раздел 2 Настольный теннис	8				ОК 4, ОК 8	С элементами дистанционного обучения
19	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
20	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			

21	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис. Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий.	2 / практ.	Индивидуальная работа	ОФП			
22	Зачетное занятие	2 / урок.	Зачетное занятие				
	Итого	180			6		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

Для реализации адаптированной программы учебной дисциплины 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.Богаченко. – 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. – 396ч. (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/