

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных  
дисциплин  
протокол № 6 от «10» 02 2026 г.

Кайсина /Ю.С. Кайсина/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Шевелева /Р.Н. Шевелева/

«10» 02 2026 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по адаптационной дисциплине Физическая культура**  
**для специальности Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**  
**РП.00479926.08.02.01.2026**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 Общая характеристика адаптированной рабочей программы адаптационной дисциплины</b>	<b>4</b>
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
<b>2 Структура и содержание адаптационной дисциплины</b>	<b>6</b>
2.1 Объем адаптационной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2 Содержание адаптационной дисциплины	7
2.3 Тематический план и содержание адаптационной дисциплины	7
<b>3 Условия реализации адаптированной рабочей программы</b>	<b>14</b>
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению (с учетом нозологии обучающегося)	14
3.2 Информационное обеспечение обучения	14

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа адаптационной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана на основании требований ФГОС СПО для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

## 1.2 Место адаптационной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Адаптационная дисциплина Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

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

Освоение содержания адаптационной дисциплины 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 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.  ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<b>Освоенные 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 данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.  <b>Освоенные умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных	составление кроссвордов; защита презентаций, рефератов; составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; фронтальный опрос; тестирование; демонстрация комплекса ОРУ; сдача нормативов ГТО

	функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности.	
--	---	--

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем адаптационной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	в т.ч. по семестрам					
		3	4	5	6	7	8
<b>Объем образовательной программы адаптационной дисциплины (всего), в том числе часов вариативной части</b>	138	32	34	24	24	14	10
<b>в т.ч.</b>							
<b>Основное содержание</b>	138	32	34	24	24	14	10
<b>в т. ч.:</b>	-	-	-	-	-	-	-
теоретическое обучение	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	138	32	34	24	24	14	10
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Консультации</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация по семестрам</b> (1 семестр - контрольная работа, зачет, дифференцированный зачет, экзамен / 2 семестр - контрольная работа, зачет, дифференцированный зачет, экзамен)	-	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

## 2.2 Тематический план и содержание адаптационной дисциплины 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 / объем часов	Формируемые компетенции	Особенности реализации для лиц с инвалидностью и ОВЗ (с учетом нозологии обучающегося)
1	2	3			4	5	6
<b>Основное содержание учебного материала</b>							
<b>2 курс 3 семестр</b>							
1	<b>Введение. Инструктаж по технике безопасности.</b>	2					
	<b>Раздел: Легкая атлетика</b>	16				ОК 4 ОК 8	с элементами дистанционного обучения
2	Доклад в группе по теме: «Рекордмены мира по легкой атлетике» Дыхательная гимнастика	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
3	Участие в судействе легкоатлетического бега	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
4	Упражнения на равновесие и координацию.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
5	Упражнения на равновесие и координацию. Комплекс упражнений на общее развития силы мышц.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
6	Правила эстафетного бега. Дыхательная гимнастика.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
7	Участие в судействе. Упражнения на равновесие и координацию	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
8	Участие в судействе. Индивидуальные упражнения	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
9	Участие в судействе легкоатлетического бега. Посильные упражнения	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
	<b>Раздел: Спортивные игры: баскетбол</b>	14				ОК 4 ОК 8	с элементами дистанционного обучения

10	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
11	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Индивидуальное выполнение заданий	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
12	Упражнения для развития подвижности суставов (полушагат, шпагат, выкруты гимнастической палки)	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
13	Упражнения с мячами для развития подвижности суставов	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
14	Упражнения на равновесие и координацию с мячом.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
15	Индивидуальное выполнение заданий	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
16	Зачетное занятие	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
<b>2 курс 4 семестр</b>							
	<b>Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>4</b>				ОК 4 ОК 8	с элементами дистанционного обучения
17	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
18	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
	<b>Раздел: Скандинавская ходьба</b>	<b>18</b>				ОК 4 ОК 8	с элементами дистанционного обучения
19	Изучение техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
20	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
21	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения). Дыхательная гимнастика.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			

22	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
23	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения). Дыхательная гимнастика.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
24	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
25	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения). Дыхательная гимнастика.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
26	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения).	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
27	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения).	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
	<b>Раздел: Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>12</b>				ОК 4 ОК 8	с элементами дистанционного обучения
28	Доклад в группе по теме: «Развитие волейбола в России». Правила игры и судейства.	2	Индивидуальное выполнение задания				
29	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	2	Индивидуальное выполнение задания				
30	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2	Индивидуальное выполнение задания				
31	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2	Индивидуальное выполнение задания				
32	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2	Индивидуальное выполнение задания				
33	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	2	Индивидуальное выполнение задания				

3 курс 5 семестр						
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП	ОК 4 ОК 8	с элементами дистанционного обучения
	<b>Раздел: Легкая атлетика</b>	<b>6</b>				
2	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки, для укрепления основных групп мышц.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП		
3	Выполнения комплекса физических упражнений, для развития способности к произвольному расслаблению мышц и упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП		
4	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечнососудистой системы. Дыхательная гимнастика.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП		
	<b>Раздел: Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>10</b>			ОК 4 ОК 8	с элементами дистанционного обучения
5	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП		
6	Судейская практика.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП		
7	Судейская практика. Посильные упражнения	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП		
8	Помощь в проведении судейства в группе по волейболу.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП		
9	Судейская практика. Упражнения на координацию.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП		
	<b>Раздел: Скандинавская ходьба</b>	<b>14</b>			ОК 4 ОК 8	с элементами дистанционного обучения

10	Доклад в группе по теме: «Лыжный спорт в России». Прогулка.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
11	Доклад в группе по теме: «Лыжный туризм в России». Прогулка.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
12	Доклад в группе по теме: «Скандинавская ходьба». Прогулка.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
<b>3 курс 6 семестр</b>							
13	Изучение техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)		Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
14	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)		Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
15	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения). Дыхательная гимнастика.		Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
16	Доклад в группе по теме: «Лыжный спорт в России». Прогулка.		Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
	<b>Раздел: Настольный теннис</b>	<b>6</b>				ОК 4 ОК 8	с элементами дистанционного обучения
17	Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
18	Жонглирование теннисным мячом. Прием подачи ударом. Игра защитника против атакующего.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
19	Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
	<b>Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>10</b>				ОК 4 ОК 8	с элементами дистанционного обучения
20	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
21	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			

22	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
23	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
24	Зачетное занятие	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
<b>4 курс 7 семестр</b>							
1	<b>Введение. Инструктаж по технике безопасности.</b>	2					
	<b>Раздел: Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>12</b>				ОК 4 ОК 8	с элементами дистанционного обучения
2	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
3	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
4	Судейская практика. Индивидуальное выполнение заданий	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
5	Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
6	Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
7	Зачетное занятие	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
<b>4 курс 8 семестр</b>							
	<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>10</b>				ОК 4 ОК 8	с элементами дистанционного обучения
8	Индивидуальное выполнение заданий	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			
9	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП			

10	Доклад в группе по теме: «Правила баскетбола». Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП		
11	Упражнения для развития силы мышц.	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП		
12	Зачетное занятие	2	Индивидуальное выполнение задания	ОФП		

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: 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.

Технические средства обучения: DVD плеер с комплектом дисков, секундомер, телевизор, доска аудиторная с магнитной поверхностью

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

№ п/п	Наименование	Источник
<b>Основная литература</b>		
1	Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебник для среднего профессионального образования / Н. Л. Литовш. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 156 с. — (Профессиональное образование).	Электронная библиотечная система Юрайт <a href="https://urait.ru/bcode/588043">https://urait.ru/bcode/588043</a>
2	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование).	Электронная библиотечная система Юрайт <a href="https://urait.ru/bcode/584662">https://urait.ru/bcode/584662</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
3	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 <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-535163#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-535163#page/1</a>
4	Педагогика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 191 с. — (Высшее образование).	Электронная библиотечная система Юрайт <a href="https://urait.ru/bcode/564272">https://urait.ru/bcode/564272</a>
<b>Интернет-ресурсы</b>		
5	«Здоровье детей»	Режим доступа <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
6	«Спорт в школе»	Режим доступа: URL: <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
7	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	Режим доступа <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>