

ПОЧУ  
ИЖЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА  
УДМУРТПОТРЕБСОЮЗА

**Приложение 3**  
**ОПОП по специальности**  
**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура  
наименование дисциплины

по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 54.02.01  
Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации  
№ 308 от 05.05.2022 года в редакции;

**Организация – разработчик:**

Профессиональное образовательное частное учреждение «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

**Разработчик:**

Чухланцева Г.Р. - преподаватель ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права  
Удмуртпотребсоюза»

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией \_\_\_\_\_

ПРОТОКОЛ №\_\_

от «\_\_» марта 20\_\_г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

<b>1</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) при наличии обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, для которых устанавливается особый порядок освоения дисциплины "Физическая культура" с учетом состояния их здоровья.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

#### 1.2.1. Перечень общих компетенций

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### 1.2.2. Личностные результаты, формируемые на дисциплине

<i>Код</i>	<i>Наименование личностного результата</i>
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

#### 1.2.3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>-Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> <li>-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>-Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> <li>- Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>-Описывать значимость своей специальности;</li> <li>-Соблюдать нормы экологической безопасности.</li> </ul>	<p>Значимость коллективных решений, работать в группе для решения ситуационных заданий.</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.</p> <p>Возможные траектории профессионального развития и самообразования;</p> <p>Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности;</p> <p>Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>168</b>
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>156</b>
из них в форме практической подготовки	<b>10</b>
в том числе:    практические занятия	150
теоретическое обучение	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>12</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины  
Адаптивная физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>2 курс</b>	<b>64</b>	
<b>Тема 1.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила Т.Б. при занятии физической культурой. Значение психофизической подготовки и социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Цели и задачи адаптивной физической культуры.	2/2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	1. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.	2	
	2. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнера.	2	
	3. Упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения.	2	
	4. Упражнения для воспитания гибкости: активные, пассивные.	2	
	5. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на зрительные, звуковые, тактильные сигналы.	2	
	6. Элементы йоги, стретчинга.	2	
	7. Упражнения на воспитание ловкости.	2	
8. Дыхательная гимнастика.	2		
9. Упражнения на координацию движений.	2		
<b>Тема 1.2 Элементы различных видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>	<b>40</b>	
	10. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование (с учетом ОВЗ).	2	
	11. Оздоровительная ходьба (с учетом ОВЗ).	2	
	12. Волейбол. Техника приема мяча снизу. Техника приема мяча сверху.	2	
	13. Техника подачи мяча.	2	
	14. Комбинированная игра в нападении.	2	
	15. Двусторонняя игра.	2	
	16. Баскетбол. Техника ведения мяча.	2	
	17. Техника приема и передачи мяча. Техника штрафного броска.	2	
	18. Техника выполнения дальних бросков.	2	
	19. Техника броска мяча с места.	2	
	20. Двусторонняя игра.	2	
	21. Настольный теннис. Техника передвижения; стойка; хват ракетки.	2	
	22. Техника отражения простых подач.	2	
	23. Техника наката слева по диагонали, по прямой.	2	
24. Техника наката справа по диагонали, по прямой.	2		
25. Игра 1:1.	2		

	26. Бадминтон. Правила игры. Учебная игра.	2	
	27. Дартс. Правила игры. Учебная игра.	2	
	28. Шашки. Правила игры. Учебная игра.	2	
	29. Прием контрольных нормативов. Тестирование.	2	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.			
<b>3 курс</b>		<b>68</b>	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Фитнес</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	30. Выполнение О.Р.У. в сочетании с танцевальными движениями (с учетом ОВЗ).	2	
	31. Выполнение О.Р.У. в сочетании с танцевальными движениями (с учетом ОВЗ).	2	
	32. Изучение элементов силовой выносливости, составление комплекса.	2	
	33. Изучение элементов гибкости, составление комплекса.	2	
	34. Комплекс на силовую выносливость.	2	
35. Комплекс стретчинга.	2		
36. Повторная тренировка.	2		
<b>Тема 1.4.</b> <b>Подвижные, настольные игры. Оздоровительная ходьба.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	
	37. Правила игры в шашки. Учебная игра.	2	
	38. Правила игры в шахматы. Учебная игра.	2	
	39. Оздоровительная ходьба.	2	
	40. Правила игры в дартс. Учебная игра.	2	
	41. Правила игры в бадминтон. Учебная игра.	2	
	42. Оздоровительная ходьба.	2	
	43. Игра в шашки.	2	
	44. Игра в шахматы.	2	
	45. Оздоровительная ходьба.	2	
46. Игра в дартс.	2		
47. Игра в бадминтон.	2		
48. Оздоровительная ходьба.	2		
<b>Тема 1.5</b> <b>Составление, исполнение индивидуального комплекса упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	49. Дыхательная гимнастика.	2	
	50. Гимнастика для глаз.	2	
	51. Комплекс профилактики плоскостопия.	2	
	52. Комплекс стретчинга (с учетом ОВЗ).	2	
	53. Комплекс на силовую выносливость (с учетом ОВЗ).	2	
54. Комплекс на гибкость с использованием фитобола (с учетом ОВЗ).	2		
<b>Тема 1.6</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	

	55. Волейбол. Техника приема и передачи сверху двумя руками. 56. Техника приема и передачи снизу двумя руками. 57. Нижняя подача. 58. Верхняя подача. 59. Двусторонняя игра. 60. Прием контрольных нормативов.	2 2 2 2 2 2	ЛР 9
<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение О.Р.У. в сочетании с танцевальными движениями (с учетом ОБЗ).		<b>4</b>	
<b>4 курс</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 1.7</b> <b>Настольные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	61. Настольный теннис. Обучение правилам и Т.Б. игры 2:2.	2	
	62. Техника отражения сложных подач	2	
	63. Накат справа, слева по прямой, слева по диагонали	2	
	64. Игра 1:1.	2	
	65. Игра 1:1.	2	
	66. Игра 2:2.	2	
	67. Игра 2:2.	2	
68. Шашки. Учебная игра.	2		
69. Шашки. Учебная игра.	2		
70. Шахматы. Учебная игра.	2		
<b>Тема 1.8</b> <b>Производственная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>	<b>8/8</b>	
	71. Составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.	2	
	72. Комплекс упражнений производственной гимнастики.	2	
	73. Составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся физических и функциональных отклонений в здоровье.	2	
74. Комплекс упражнений производственной гимнастики.	2		
<b>Самостоятельная работа</b> Составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.		<b>4</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b> Практическое занятие № 75. Дифференцированный зачет.		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	



## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивных залов и площадок:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, фитоболы, гимнастические коврики и др.), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи для метания, гантели (1КГ), секундомеры, весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, ракетки для бадминтона, воланчики.
- открытый стадион широкого профиля: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков, указатель расстояний для тройного прыжка, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, палочки эстафетные, нагрудные номера, указатель «Старт—Финиш», разметка «Поворот», рулетка металлическая, секундомеры.
- специализированный спортивный зал для занятий фитнесом и хореографией.
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, подвижными играми.
- специализированный спортивный зал для занятий настольным теннисом.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе

#### 3.2.1. Основные источники:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531670>.
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531643>.
3. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16756-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531644>.

#### Электронные издания:

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные умения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Организация работы команды</li> <li>– Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</li> <li>– Взаимодействие с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> <li>– Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья</li> <li>– Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>– Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>– Соблюдать нормы экологической безопасности.</li> <li>– Использование средств профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</li> </ul>	<p>Текущий контроль – письменный и устный опрос, оценка практической работы.</p> <p>Итоговая аттестация – дифференцированный зачет</p>
<b>Усвоенные знания:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Значимость коллективных решений</li> <li>– Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности</li> <li>– Пути решения ситуационных заданий</li> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>– Основы здорового образа жизни</li> <li>– Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии</li> <li>– Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Текущий контроль – письменный и устный опрос, тестирование, оценка практической работы.</p> <p>Итоговая аттестация – дифференцированный зачет</p>

<b>Результаты</b> <b>(освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; ОК 4 Работать в коллективе и	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной	- оценка практической работы; - тестирование;

<p>команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p> <p>ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;</p> <p>ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывает значимость своей специальности;</li> <li>- соблюдает нормы экологической безопасности;</li> <li>- своевременно выполняет задания;</li> <li>- выполняет контрольные нормативы;</li> <li>- участвует в спортивных мероприятиях</li> </ul>	<p>-оценка докладов, сообщений.</p>
---	---	-------------------------------------