



# **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОП.15 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа ОП.15 «Адаптивная физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной программы профессионального обучения.**

ОП.15 «Адаптивная физическая культура» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла.

## **1.3. Цели и задачи**

В результате освоения ОП.15 обучающийся должен уметь:

- ориентироваться в истории и тенденциях развития адаптивной физической культуры;
- правильно использовать терминологию в области адаптивной физической культуры;
- находить и анализировать информацию по теории и истории адаптивной физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;

знать:

- содержание и задачи адаптивной физической культуры, историю ее становления и развития в России и за рубежом;
- понятийный аппарат теории адаптивной физической культуры;
- основные педагогические принципы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья и ослабленным здоровьем;

- особенности реализации принципов физического воспитания в адаптивной физической культуре;
- особенности содержания, средств, методов и форм адаптивного физического воспитания;
- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации адаптивного физического воспитания детей и подростков;
- организационно-управленческую структуру адаптивной физической культуры в России;

Освоение ОП.15 направлено на формирование части компетенций в соответствии с ФГОС СПО:

- общих компетенций:

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 03. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

ОК 04. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 06. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами;

ОК 07. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-

тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

ОК 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

ОК 09 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий;

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся;

ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих;

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3 Организовывать и проводить физкультурно- спортивные мероприятия и занятия

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно- спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно- спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК3.3 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

## **2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОП.15 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **2.1. Объём ОП.15 и виды учебной работы.**

Вид учебной работы	Объём часов
1	2
Объём ОП.15 (всего)	107
Аудиторная учебная нагрузка обучающегося(всего)	72
В том числе:	
теоретические занятия	48
практические занятия	24
Самостоятельная работа	35
Промежуточная аттестация - Другая форма в 8 семестре	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОП.15 «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<p><b>Раздел 1.</b>  <b>Основные понятия и термины адаптивной физической культуры. Виды адаптивной физической культуры</b></p>		<p>18</p>
<p>Тема 1.1 Основные понятия и термины адаптивной физической культуры</p>	<p><b>Содержание материала:</b>            Предмет, объект АФК Основные понятия и термины АФК (презентация)  <b>Лекции</b>  <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>            Изучение нормативно-правовых актов по вопросам АФК            Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 12.12.2006г. №СК-02-10/3685) (doc, 12 611 Kb)            Методические рекомендации по обеспечению соблюдения требований доступности при предоставлении услуг инвалидам и другим маломобильным группам населения, с учетом факторов, препятствующих доступности услуг в сфере спорта и туризма            Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"</p>	<p>4 6</p>

<p>Тема 1.2 Виды адаптивной физической культуры</p>	<p><b>Содержание материала:</b> Основные виды АФК: адаптивное физическое воспитание; адаптивный спорт; адаптивная физическая рекреация; адаптивная двигательная реабилитация. <b>Лекции</b> <b>Практические занятия</b> Контрольная работа по освоению терминов адаптивной физической культуры <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выучить термины АФК, подготовиться к контрольной работе.</p>	<p>4 2 2</p>
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья</b></p>		<p><b>24</b></p>
<p>Тема 2.1 Социальная реабилитация</p>	<p><b>Содержание материала:</b> Система комплексной реабилитации инвалидов. <b>Лекции</b> <b>Практические занятия.</b> Практикум по коррекционной психологии <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к практикуму</p>	<p>4 2 2</p>
<p>Тема 2.2 АФК в системе реабилитации инвалидов</p>	<p><b>Содержание материала:</b> АФК в системе реабилитации инвалидов. Социальные принципы АФК. <b>Лекции</b> <b>Практические занятия.</b> Упражнения на формирование позиции принятием ребенка с ОВЗ.(4)</p>	<p>4 2</p>

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к практической работе	2
Тема 2.3 Принципы АФК	<b>Содержание материала:</b> Социальные принципы. Общесметодические принципы. Специально-методические принципы. <b>Лекции</b> <b>Практические занятия.</b> Составить комплекс физических упражнений для укрепления здоровья глухих и слабослышащих детей в учебном процессе.(5) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к практической работе	4 2 2
<b>Раздел 3</b> <b>Функции, задачи, средства АФК</b>		<b>30</b>
Тема 3.1 Функции адаптивной физической культуры	<b>Содержание материала:</b> Реализация функций через двигательные действия <b>Лекции</b> <b>Практические занятия.</b> Подготовка комплекса упражнений при различных заболеваниях (7) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к практической работе	4 2 4
Тема 3.2 Содержание и задачи АФК	<b>Содержание материала:</b> Основные задачи адаптивного физического воспитания. Постановка педагогических задач. <b>Лекции</b> <b>Практические занятия.</b> Определение уровня двигательной активности ребенка (11) <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка к практической работе	4 2 4

Тема 3.3 Средства АФК	<p><b>Содержание материала:</b> Физические упражнения, используемые в АФК. Связи физических упражнений с другими видами средств.</p> <p><b>Лекции</b></p> <p><b>Практические занятия.</b> Комплексный анализ учебно-тренировочных занятий (13)</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка к практической работе</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>4</p>
<b>Раздел 4. Методы и формы организации АФК</b>		<b>35</b>
Тема 4.1 Методы АФК	<p><b>Содержание материала:</b> Понятие метода, методики. Методические приемы. Методы обучения двигательным действиям</p> <p><b>Лекции</b></p> <p><b>Практические занятия.</b> Методика АФК при подготовке будущих учителей к профессиональной деятельности</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составить комплекс упражнений для реабилитации в группы ЛФК и группах здоровья, при самостоятельных занятиях, спорт инвалидов. Подготовка к практическим работам.</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>4</p>
Тема 4.2 Формы организации АФК	<p><b>Содержание материала:</b> Индивидуальные занятия. Индивидуально-групповые занятия. Малогрупповые занятия. Направленность уроков АФК. Урочные и неурочные формы занятий АФК.</p> <p><b>Лекции</b></p> <p><b>Практические занятия.</b> Организация занятий со слабослышащими детьми младшего школьного возраста на примере оздоровительного плавания</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка к практическим занятиям</p>	<p>6</p> <p>4</p> <p>3</p>

<p>Тема 4.3 Развитие физических качеств в АФК</p>	<p><b>Содержание материала:</b>  .Факторы, определяющие стратегию процесса воспитания физических качеств. Основные закономерности развития физических способностей.  Принципы развития физических качеств.  <b>Лекции</b>  <b>Практические занятия.</b>  Составить комплекс упражнений для лиц с ОВЗ для развития одного из физических качеств.(1)  <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Подготовка к практической работе.</p>	<p>6 4 2</p>
<p><b>ИТОГО:</b></p>	<p><b>107 часов в т.ч.</b>  - лекции – <b>48 час.</b>  - практические работы – <b>24 час.</b>  - самостоятельная работа обучающегося – <b>35 час.</b></p>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

#### **ОП.15 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

##### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия учебного кабинета общепрофессиональных дисциплин.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия

Технические средства обучения:

- компьютер;
- проектор

##### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

###### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Морозов, В.О. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 112 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/122663>. — Загл. с экрана.

Дополнительные источники

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblioonline.ru/bcode/455431>

2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд.,

испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454085>